

**PENGARUH LATIHAN *DRILL SHOOT* TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN MENEMBAK JARAK DEKAT (*TWO POINT SHOOT*)
TIM YUNIOR PUTRA BOLA BASKET
KLUB YUSO BANTUL**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Disusun Oleh:

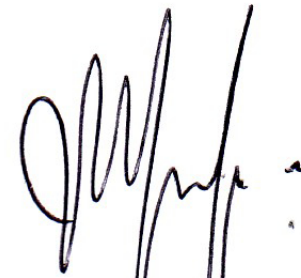
Karyadi Dasamardana
NIM. 08602241053

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
MARET 2013**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Drill Shoot* terhadap Peningkatan Kemampuan Menembak Jarak Dekat (*Two Point Shoot*) Tim Yunior Putra Bolabasket Klub Yuso Bantul“ yang disusun oleh Karyadi Dasamardana, NIM. 08602241053 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 31 Desember 2012
Pembimbing



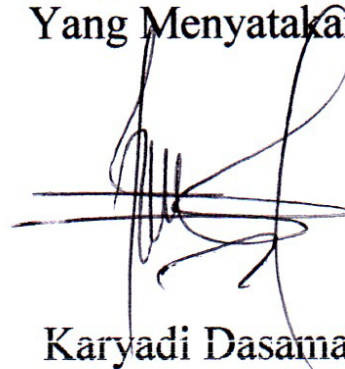
Putut Marhaento, M.Or
NIP. 19690215 200012 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 31 Desember 2012
Yang Menyatakan,



Karyadi Dasamardana
NIM. 08602241053

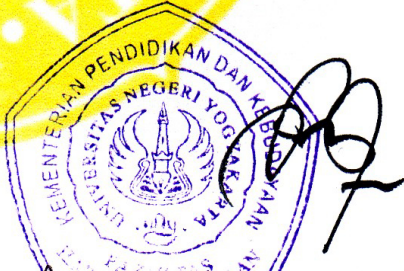
HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Drill Shoot* terhadap Peningkatan Kemampuan Menembak Jarak Dekat (*Two Point Shoot*) Tim Yuniior Putra Bola Basket Klub Yuso Bantul” telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 22 Januari 2013 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Putut Marhaento, M. Or	Ketua		27 / 2013 3
Budi Aryanto, M. Pd	Sekretaris / Anggota II		25 / 2013 3
Dr. Siswantoyo	Anggota III		25 / 2013 3
SB. Pranatahadi, M. Kes	Anggota IV		25 / 2013 3

Yogyakarta, Maret 2013
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

- ❖ Berpengaruh Tidak Terpengaruh
- ❖ Ssungguhnya setelah kesulitan itu ada kemudahan maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan kerjakan dengan sungguh-sungguh urusan yang lain. (Q.S: Al-Insyirah: 6)
- ❖ Hidup adalah perjuangan
- ❖ Jangan sia-siakan waktu-mu hanya untuk kesenangan yang tidak bermanfaat bagi-mu tp manfaatkanlah waktu itu sebaik-baiknya karena waktu tidak bias kemmbali mundur.
- ❖ Pengetahuan diri lebih baik dipelajari, bukan dengan merenung atau meditasi, melainkan dengan tindakan. Berusaha keraslah untuk melakukan tugas kita dan kita akan tahu orang macam apa diri kita.
- ❖ Hal mudah akan terasa sulit jika yang pertama diipikirkan adalah kata “sulit”.
- ❖ Hal-hal yang terus-menerus kita lakukan akan menjadi mudah, bukan karena sifat itu yang berubah, tetapi karena kemampuan kita untuk melakukannya telah meningkat.
- ❖ Mengetahui tapi tidak melakukan sama saja dengan tidak mengetahui, memahami sesuatu, tetapi tidak menerapkannya sama saja tidak memahami.
- ❖ Wahai anak muda, jika engkau tidak sanggup menahan lelahnya belajar, engkau harus menanggung pahitnya kebodohan.
- ❖ Saya bisa menerima kegagalan. Setiap orang pernah gagal. Namun, saya tidak bisa menerimanya kalau belum mencoba. (Michael Jordan)
- ❖ Allah tidak akan merubah keadaan hambanya kecuali dia hamba berusaha untuk merubah keadaannya sendiri.

PERSEMBAHAN

Karya kecil ini kupersembahkan untuk:

- ❖ Kedua orang tuaku yang tercinta, Bapak Djalil Sujatma (alm) dan Ibu Mariah yang dengan segenap jiwa raga selalu menyayangi, mencintai, mendo'akan, menjaga serta memberikan motivasi dan pengorbanan tak ternilai.
- ❖ Kakakku Suganda, Sugandi, Supratman (alm), Supriadi (alm), Suhartati, Gunawan, Asep, Wiwid, Juwanda terima kasih atas doa, kasih sayang dan dukungannya selama ini.
- ❖ Segenap keluarga besar yang selalu memberikan motivasi, dukungan dan do'anya.
- ❖ Dosen-dosen yang telah mendidik, membimbing dan memberikan ilmunya.
- ❖ Buat sahabatku, anak-anak PPM (pondok pesantren mahasiswa) dan para mubalig/guru pondok yang telah mengajari, mendidik, menasehati dan memberikan ilmu religious, saya ucapkan alhamdulillah jazakhumullahu khoiroh.
- ❖ Teman-temanku dimanapun kalian berada terima kasih atas semuanya dan mohon maaf atas segala kesalahan juga kekeliruan yang tidak sengaja saya perbuat.
- ❖ Almamaterku PKO FIK UNY.

**PENGARUH LATIHAN *DRILL SHOOT* TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN MENEMBAK JARAK DEKAT (*TWO POINT SHOOT*)
TIM YUNIOR PUTRA BOLA BASKET
KLUB YUSO BANTUL**

Oleh:

Karyadi Dasamardana
NIM. 08602241053

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *drill shoot* terhadap peningkatan kemampuan menembak jarak dekat (*two point shoot*) tim yunior putra bola basket klub Yuso Bantul.

Penelitian ini menggunakan pre eksperimen dengan rancangan *one group pre test post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh tim yunior putra bola basket Yuso Bantul yang berjumlah 16 atlet. Sampel yang diambil dari hasil *total sampling* berjumlah 16 atlet. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan menembak jarak dekat dari lima posisi/daerah menembak. Analisis data menggunakan uji t.

Hasil analisis menunjukkan bahwa “Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *drill shoot* terhadap peningkatan kemampuan menembak jarak dekat (*two point shoot*) tim bola basket putra klub Yuso Bantul”, dengan nilai t hitung $9.337 > t \text{ tabel } 2.13$, dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, dan kenaikan persentase sebesar 15.40%, sedangkan selisih *pretest* dan *posttest* sebesar 3.68.

Kata kunci: drill shoot, menembak jarak dekat (two point shoot)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Drill Shoot* terhadap Peningkatan Kemampuan Menembak Jarak Dekat (*Two Point Shoot*) Tim Yuniior Putra Bola Basket Klub Yuso Bantul” dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ibu Dra. Endang Rini Sukamti, M.S, Ketua Jurusan PKO, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Bapak Danardono, Penasehat Akademik.
5. Bapak Putut Marhaento, M.Or, Pembimbing skripsi, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Budi Aryanto, M.Pd, Dosen kecabangan bola basket.
7. Seluruh dosen dan staf jurusan PKO yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.

8. Teman-teman PKO 2008, terima kasih kebersamaannya, maaf bila banyak salah.
9. Untuk almamaterku FIK UNY.
10. Kedua orang tuaku tercinta yang senantiasa mengirimkan doa untuk penulis.
11. Pelatih dan pengurus klub bolabasket Yuso Bantul yang telah memberikan ijin penelitian.
12. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, Januari 2013

Penulis,

Karyadi Dasamardana
NIM. 08602241053

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7

BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori	8
1. Hakikat Bola basket	8
2. Hakikat Latihan	9
3. Hakikat Menembak	18
4. Tembakan Jarak Dekat	29
5. Tembakan Jarak Jauh	30
6. <i>Drill Shoot</i>	31
7. Daerah Menembak.....	33
B. Profil Klub Yuso Bola basket	35
C. Penelitian yang Relevan	36
D. Kerangka Berfikir	37
E. Hipotesis	39

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	40
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	41
C. Populasi dan Sampel Penelitian	43
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	44
E. Teknik Analisis Data	45

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	48
B. Hasil Analisis Data	51
1. Uji Instrumen	51
3. Uji Prasyarat	52
4. Uji Hipotesis	53
C. Pembahasan	55

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	57
B. Implikasi Hasil Penelitian	57
C. Keterbatasan Penelitian	57
D. Saran	58

DAFTAR PUSTAKA	60
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	62
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	49
Tabel 2. Deskripsi Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	50
Tabel 4. Deskripsi Frekuensi Hasil Penelitian <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	50
Tabel 3. Hasil Uji Instrumen	51
Tabel 5. Hasil Uji Normalitas	52
Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas	53
Tabel 7. Uji-t Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	54

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Fase Persiapan Menembak.....	20
Gambar 2. Fase PelaksanaanMenembak.....	21
Gambar 3. Fase Follow-Through Menembak.....	21
Gambar 4. Posisi Tangan Saat Memegang Bola.....	23
Gambar 5. Posisi Kaki Saat Akan Melakukan Tembakan	24
Gambar 6. Posisi Siku Membentuk Huruf L.....	26
Gambar 7. Posisi Bola dalam Teknik Menembak.....	26
Gambar 8. Busur Lambungan Bola Saat Menembak.....	27
Gambar 9. Lima Posisi Tembakan	34
Gambar 10. Desain <i>One Group Pretest-Posttest</i>	40
Gambar 11. Grafik Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Pos-test</i> Kemampuan Menembak Jarak Dekat (<i>Two Point Shoot</i>) Yuso Bantul	50

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	63
Lampiran 2. Lembar Pengesahan	64
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari Klub Bola Basket Yuso Bantul	65
Lampiran 4. Presensi Atlet.....	66
Lampiran 5. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	67
Lampiran 6. Deskripsi Statistik Data Penelitian	68
Lampiran 7. Uji Instrumen	70
Lampiran 8. Uji Normalitas	71
Lampiran 9. Uji Homogenitas	72
Lampiran 10. Uji t	73
Lampiran 11. Tabel t	74
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian	75
Lampiran 13. Perencanaan Latihan	77
Lampiran 14. Sesi Latihan	79

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Kegiatan olahraga mencakup berbagai macam cabang seperti atletik, permainan, olahraga air, dan olahraga beladiri. Olahraga permainan yang makin banyak digemari oleh masyarakat terutama dikalangan pelajar dan mahasiswa adalah olahraga bola basket.

Melalui kegiatan bola basket para remaja banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial. Bola basket saat ini mengalami perkembangan yang pesat terbukti dengan munculnya klub-klub tangguh di tanah air dan atlet-atlet bola basket pelajar baik di tingkat sekolah maupun perguruan tinggi dan kompetisi yang ditangani secara profesional yaitu kompetisi bola basket nasional antar pelajar SMP sederajat JRBL (*Junior Basketball League*), SMA sederajat DBL (*Development Basketball League*), antar perguruan tinggi LIMA (*Liga Mahasiswa*) serta antar klub se-Indonesia NBL (*National basketball league*). Berbagai kompetisi tersebut dengan sendirinya akan diharapkan memunculkan atlet berbakat dan berpotensi di bidang bola basket.

Bola basket merupakan salah satu olahraga prestasi yang berupa permainan tim. Setiap regu berusaha mencetak angka ke basket lawan dan

mencegah regu lain mencetak angka (PERBASI, 2012: 1). Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 1), permainan bola basket merupakan jenis olahraga yang menggunakan bola besar dan dimainkan oleh tangan dengan cara lempar tangkap, menggiring, dan menembak yang bertujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan, serta menahan lawan agar tidak melakukan hal yang sama.

Bola basket merupakan olahraga permainan dengan tujuan memasukkan bola ke sasaran ring basket. Untuk dapat memainkan bola dengan baik perlu melakukan gerakan atau teknik dengan baik. Gerakan yang baik menimbulkan efisiensi kerja dan dengan latihan yang teratur dapat menjadikan gerakan menjadi lebih baik dan efektif. Pada permainan bola basket, untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien ini perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik dan benar.

Beberapa macam teknik dasar dalam permainan bola basket seperti: *shooting* (menembak), *passing* (mengumpan), dan *dribble* (menggiring bola) dari semua teknik dasar tersebut, *shooting* (menembak) merupakan teknik dasar yang paling penting dan wajib dimiliki oleh setiap atlet bola basket karena merupakan usaha memasukkan bola sebanyak mungkin ke dalam ring basket untuk memperoleh angka (*point*). *Shooting* terdiri dari bermacam-macam teknik, antara lain *jump shoot*, *lay up*, *set shoot*, *hook shoot* dan semua macam gerakan dengan upaya memasukkan bola ke dalam ring.

Dalam permainan olahraga bola basket, teknik menembak (*shooting*) ini paling banyak digunakan untuk mencetak angka dan dapat menentukan

kalah menangnya suatu tim dalam permainan bola basket, sebab teknik menembak ini memberikan hasil yang nyata secara langsung, selain itu memasukan bola ke dalam keranjang lawan merupakan inti dari strategi permainan bola basket. Kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke ring basket. Setiap regu yang menguasai bola selalu mencari kesempatan untuk dapat melakukan *shooting*, oleh karena itu unsur *shooting* ini merupakan teknik dasar yang sangat penting dipelajari, difahami dengan baik dan benar.

Pengertian menembak (*shooting*) itu sendiri adalah usaha yang dilakukan oleh seorang pemain untuk memasukan bola ke dalam keranjang lawan dengan tujuan memperoleh angka atau skor sebanyak-banyaknya. Teknik dapat di artikan cara, jadi teknik menembak adalah cara memasukan bola ke dalam keranjang dengan melamparkan bola menggunakan satu atau dua tangan. Prinsip dasar dalam bermain bola basket ini adalah menciptakan peluang *shooting* untuk mencetak angka atau skor saat *offense* dan mencegah lawan melakukan hal yang sama saat *defense*.

Seorang pemain yang cerdas harus mengetahui kapan waktu dan posisi yang tepat untuk melakukan *shooting* dalam permainan, sehingga *shooting* yang dilakukan akan menghasilkan nilai (*point*). Pemain harus mengetahui apakah dalam posisi yang menguntungkan untuk melakukan *shooting* atau apakah harus melakukan *passing* bola kepada teman yang dalam posisi menguntungkan. Keputusan itu harus diambil dengan cepat dan tegas bila permainan tidak dikuasai oleh lawan. Untuk meningkatkan penguasaan teknik

shooting yang lebih tinggi seorang pemain atau atlet bola basket perlu melakukan latihan menembak (*drill shoot*) secara berulang-ulang, agar terjadi otomatisasi gerakan menembak (*shooting*) yang sempurna dan *feeling* menembak.

Di klub bola basket Yuso Bantul banyak atlet bola basket yang memiliki kemampuan untuk melakukan teknik menembak (*shooting*). Di dalam latihan banyak atlet yang melakukan tembakan untuk mencetak angka, akan tetapi tingkat keberhasilannya belum seperti apa yang diharapkan. Kenyataan yang terjadi di lapangan kemampuan menembak tim junior putra bola basket Yuso Bantul masih kurang baik. Terlihat dari cara atau teknik menembak yang dilakukan tidak mengikuti mekanisme menembak yang baik dan benar sehingga menyebabkan banyak bola tidak masuk ketika melakukan tembakan (*shooting*). Hal tersebut disebabkan banyak faktor yang mempengaruhi, salah satunya adalah kurangnya model atau variasi latihan yang menunjang untuk meningkatkan kemampuan menembak, sarana dan prasarana yang digunakan, pengetahuan dan pemahaman atlet dalam hal menembak.

Dilihat dari permasalahan yang ada, perlu dicari model latihan yang dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam melakukan tembakan, terutama pada teknik menembak jarak dekat (*two point shoot*). Dalam menembak ada tiga daerah, yaitu *low post shoot (underbasket)*, *medium shoot* dan *long shoot (three point)*. Menembak jarak dekat yang dimaksud disini *medium shoot area* yaitu, tembakan dua angka yang dilakukan dari dalam di luar daerah bersyarat yang berjarak 4-5 m dari ring basket. Berdasarkan permasalahan maka timbul

pemikiran dari penulis untuk melakukan penelitian. Apakah kemampuan menembak jarak dekat tiap pemain dapat meningkat setelah diberikan latihan secara khusus?

Dalam penelitian ini, peneliti memberikan bentuk atau model latihan yang akan meningkatkan kemampuan atlet bola basket dalam melakukan tembakan jarak dekat (*two point shoot*) yaitu pemberian beberapa macam bentuk atau model latihan menembak (*shooting*) yang berbeda dari jarak dekat (*two point shoot*) yang diulang-ulang (*drill shoot*) dari posisi atau daerah yang berbeda. Dalam penelitian ini penulis membuat variasi latihan dengan membagi daerah tembakan jarak dekat menjadi lima daerah yaitu daerah A, B, C, D, dan E. Diharapkan tiap atlet bola basket dapat melakukan tembakan jarak dekat yang baik dari posisi yang berbeda. Berdasarkan latar belakang penelitian ini berjudul **“Pengaruh Latihan *Drill Shoot* terhadap Peningkatan Kemampuan Menembak Jarak Dekat (*Two Point Shoot*) Tim Yuniior Putra Bola Basket Klub Yuso Bantul”**.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui pengaruh latihan *drill shoot* terhadap peningkatan kemampuan menembak jarak dekat (*two point shoot*) tim yunior putra bola basket klub Yuso Bantul.

2. Seberapa besar pengaruh latihan *drill shoot* dari lima posisi sudut yang berbeda terhadap peningkatan kemampuan atlet bola basket dimana dalam melakukan tembakan jarak dekat (*two point shoot*).
3. Kurangnya model atau variasi latihan yang dapat meningkatkan kemampuan menembak.
4. Kurangnya pengetahuan atlet dalam hal menembak sehingga atlet belum bisa menerapkan atau melakukan teknik tembakan dengan baik dan benar.

C. Pembatasan Masalah

Dari beberapa identifikasi masalah yang ada di atas, perlu adanya pembatasan masalah agar penelitian ini lebih mendalam pengkajiannya. Adapun pembatasan masalahnya adalah pengaruh latihan *drill shoot* terhadap peningkatan kemampuan menembak jarak dekat (*two point shoot*) tim junior putra bola basket klub Yuso Bantul.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah diuraikan, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *drill shoot* terhadap peningkatan kemampuan menembak jarak dekat (*two point shoot*) tim junior putra bola basket klub Yuso Bantul?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *drill shoot* terhadap peningkatan kemampuan menembak jarak dekat (*two point shoot*) tim yunior putra bola basket klub Yuso Bantul.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Sebagai acuan sekaligus memberikan masukan bagi pelatih, guru penjas, dan calon pelatih/mahasiswa kepelatihan bola basket membuat program latihan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam menembak jarak dekat.
2. Sebagai acuan bagi atlet bola basket untuk lebih meningkatkan perfoma dan kemampuannya dalam menembak serta mampu melakukan teknik tembakan dengan baik dan benar.
3. Memberi sumbangan pengembangan pengetahuan, khususnya bagi mahasiswa kepelatihan olahraga bola basket.
4. Sebagai sumbangan dalam salah satu usaha untuk meningkatkan prestasi tim dalam suatu pertandingan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Bola Basket

Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Menurut peraturan PERBASI (2012: 1), bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim masing-masing terdiri dari lima pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk memasukan bola ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan memasukan bola. Tim yang mencetak angka lebih banyak pada akhir waktu permainan akan menjadi pemenang.

Menurut Wissel (1996: 2), bola basket adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dengan lima pemain per tim. Tujuannya adalah mendapatkan nilai (*skor*) dengan memasukkan bola ke keranjang dan mencegah tim lain melakukan hal serupa.

Bola basket termasuk termasuk jenis permainan yang kompleks gerakannya, terdiri atas gabungan berbagai macam unsur gerak yang terkoordinasi, sehingga menciptakan permainan menjadi indah. Melempar, menangkap, menembak maupun menggiring bola merupakan kunci keberhasilan pemain dalam melakukan lemparan, tangkapan, menembak atau menggiring dengan baik (Dedy Sumiyarsono, 2002: 12).

2. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Menurut Suharno (1993: 2) yang dikutip oleh Djoko Pekik (2002: 11) mendefinisikan latihan adalah suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya.

Lebih lanjut Djoko Pekik (2002: 11) yang dimaksud dengan sistematis adalah proses latihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis, berkesinambungan dari yang sederhana ke yang kompleks, dari mudah ke yang sulit, dari yang sedikit ke yang banyak, dan seterusnya. Berulang dimaksudkan bahwa setiap gerak harus dilatih secara bertahap dan dikerjakan berkali-kali agar gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis dan reflektif sehingga gerak menjadi lebih efisien.

Menurut Bompas (1994) yang dikutip oleh Djoko Pekik (2002: 11) mengartikan latihan sebagai program pengembangan olahragawan untuk event khusus, melalui peningkatan keterampilan dan kapasitas energi. Menurut Harre dalam Nossek (1982: 9) latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana

dan teratur, sehingga dapat meningkatkan kesiapan dan kemampuan olahragawan.

Latihan menurut Sukadiyanto (2005: 6) adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Berdasarkan uraian di atas yang dimaksud dengan latihan adalah proses kemampuan penyempurnaan kerja/olahraga yang dilakukan oleh atlet secara teratur, terukur, dan kontinyu dengan kian hari meningkatkan jumlah beban latihannya sehingga dapat mencapai prestasi yang diharapkan.

b. Tujuan dan Sasaran Latihan

Tujuan latihan adalah untuk mengoptimalkan dan membentuk atlet sehingga mencapai prestasi dan kemampuan yang maksimal. Bompas (1994: 317) menerangkan bahwa tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun kinerja atlet, dan diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum latihan. Tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual di dalam melatih serta keterampilan dalam membantu mengungkap/mengembangkan potensi atlet mencapai puncak prestasi.

Menurut Sukadiyanto (2005: 9) adapun sasaran dan tujuan latihan secara garis besar, antara lain untuk (a) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (b) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (c) menambah dan menyempurnakan teknik, (d) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain, dan (e) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan atlet dalam mencapai puncak prestasi yang maksimal. Pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan: kualitas/kebugaran fisik, kemampuan fungsional peralatan/organ tubuh, dan kualitas psikis atlet.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan dan sasaran latihan adalah untuk memperbaiki dan menyempurnakan kemampuan fisik maupun teknik atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal.

c. Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, sebab prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologi dan psikologis atlet. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Selain itu, dapat menghindarkan atlet dari rasa sakit dan timbulnya cedera selama dalam proses latihan. Menurut Sukadiyanto (2005: 12) ada 12 prinsip-

prinsip latihan yang perlu dipahami di dalam menjalankan proses latihan, yaitu:

1) Prinsip Kesiapan (*Readiness*)

Pada prinsip kesiapan, materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia atlet. Oleh karena usia berkaitan dengan kesiapan kondisi secara fisiologis dan psikologis dari setiap atlet. Artinya, pelatih harus mempertimbangkan dan memperhatikan tahap pertumbuhan dan perkembangan dari setiap atlet. Sebab kesiapan dan kematangan setiap atlet akan berbeda-beda antara anak yang satu dengan yang lainnya meskipun di antara atlet memiliki usia yang sama. Hal itu dikarenakan perbedaan berbagai faktor seperti gizi, keturunan, lingkungan, dan usia kalender. Latihan bagi atlet junior lebih ditekankan pada pengembangan keterampilan untuk pengayaan gerak dan yang bersifat menyenangkan. Terutama lagi untuk mengembangkan kemampuan fisiologis anak dalam menerima beban latihan.

2) Prinsip Individual

Reaksi masing-masing atlet terhadap suatu rangsangan latihan terjadi dengan cara yang berbeda. Perbedaan tersebut karena usia dan jenis kelamin. Perencanaan latihan dibuat berdasarkan perbedaan individu atas kemampuan (*abilities*), kebutuhan (*needs*), dan potensi (*potential*). Pelatih harus mempertimbangkan faktor usia kronologis dan usia biologis (kematangan fisik) atlet, pengalaman

dalam olahraga, tingkat keterampilan (*skill*), kapasitas usaha dan prestasi, status kesehatan, kapasitas beban latihan (*training load*) dan pemulihan, tipe antropometrik dan sistem syaraf, dan perbedaan seksual (terutama saat pubertas).

3) Prinsip Adaptasi

Latihan menyebabkan terjadinya proses adaptasi pada organ tubuh. Namun, tubuh memerlukan jangka waktu tertentu agar dapat mengadaptasi seluruh beban selama proses latihan. Latihan harus dilakukan secara progresif, artinya harus dilakukan secara ajeg maju berkelanjutan, dari yang ringan ke berat, dari yang mudah kesulit agar terjadi proses adaptasi. Ciri-ciri terjadinya proses adaptasi pada tubuh akibat dari latihan, antara lain ssebagai berikut: (1) kemampuan fisiologis ditandai dengan membaiknya system pernafasan, fungsi jantung, paru, sirkulasi, dan volume darah, (2) meningkatnya kemampuan fisik,, yaitu ketahanan otot, kekuatan dan power, (3) tulang, ligamen, tendo, dan hubungan jaringan otot menjadi lebih kuat.

4) Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Prinsip beban lebih (*overload*) bahwa beban latihan berfungsi sebagai suatu stimulus dan mendatangkan suatu respon dari tubuh atlet. Apabila beban yang diberikan terlalu ringan maka tidak akan terjadi perubahan prestasi (*plato*), sedangkan pada pembebanan yang

terlalu berat berakibat merosotnya penampilan atau *involuti* yang berakibat terjadinya *overtraining*.

Apabila pembebanan diberikan optimal (tidak terlalu ringan dan juga tidak terlalu berat) maka setelah pemulihan penuh, tingkat kebugaran akan meningkat lebih tinggi dari pada tingkat sebelumnya. Beban latihan harus mencapai atau melampaui diatas batas ambang rangsang. Bila pembebanan diberikan tepat diatas ambang rangsang/kepekaan (*threshold*) dan disertai dengan pemulihan (*recovery*) yang tepat maka akan terjadi peningkatan prestasi (*superkompensasi*).

5) Prinsip Peningkatan (*Progresif*)

Latihan bersifat *progresif*, artinya dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, bagian ke keseluruhan, ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas, serta dilaksanakan secara ajeg, maju dan berkelanjutan. Dalam menerapkan prinsip beban lebih harus dilakukan secara bertahap, cermat, kontinyu, dan tepat. Artinya, setiap tujuan latihan memiliki jangka waktu tertentu untuk dapat diadaptasi oleh organ tubuh atlet.

6) Prinsip Kekhususan (*Specific*)

Hukum kekhususan adalah bahwa beban latihan yang alami menentukan efek latihan. Latihan harus secara khusus untuk efek yang diinginkan. Metode latihan yang diterapkan harus sesuai

dengan kebutuhan latihan. Beban latihan menjadi spesifik ketika memiliki rasio latihan (beban terhadap latihan) dan struktur pembebanan (intensitas terhadap beban latihan) yang tepat. Setiap bentuk latihan yang dilakukan atlet memiliki tujuan yang khusus. Oleh karena setiap bentuk rangsang akan direspon secara khusus pula oleh atlet, sehingga materi latihan harus dipilih sesuai dengan kebutuhan cabang olahraganya.

7) Prinsip Variasi

Program latihan yang baik harus disusun secara variatif agar dapat meningkatkan ketertarikan atlet terhadap latihan, sehingga tujuan latihan tercapai, serta untuk menghindari kejenuhan, keengganan dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis. Komponen utama yang diperlukan untuk memvariasi latihan menurut Martens (1990) yang dikutip oleh Sukadiyanto (2005: 19) adalah perbandingan antara (1) kerja dan istirahat, (2) latihan berat dan ringan. Cara lain untuk memvariasi latihan dapat dengan mengubah bentuk, tempat, sarana dan prasarana latihan, atau teman berlatih. Variasi latihan lebih menekankan pada pemeliharaan keadaan secara psikologis atlet agar tetap bersemangat dalam latihan.

8) Pemanasan dan Pendinginan (*Warm-Up and Cool-Down*)

Dalam satu unit atau pertemuan latihan selalu terdiri atas: (1) pengantar/pengarahan, (2) pemanasan, (3) latihan inti, (4) latihan suplemen untuk kebugaran otot dan kebugaran energi, dan (5)

cooling down dan penutup. Kegunaan pemanasan menurut Stone dan Kroll (1991) yang dikutip oleh Sukadiyanto (2005: 20) membantu meningkatkan suhu badan, memperlancar peredaran darah, denyut jantung, pernafasan, pemanasan oksigen, dan mempersiapkan tulang, persendian, otot, tendo dan ligament. Pendinginan sama pentingnya dengan aktivitas seperti pemanasan. Tujuan pendinginan adalah agar tubuh kembali pada keadaan normal secara bertahap dan tidak mendadak setelah latihan.

9) Latihan Jangka Panjang (*Long Term Training*)

Untuk meraih prestasi yang terbaik diperlukan proses latihan dalam jangka waktu yang lama. Pengaruh beban latihan tidak dapat diadaptasi oleh tubuh secara mendadak, tetapi memerlukan waktu dan harus bertahap dan kontinyu. Pencapaian prestasi terbaik/maksimal harus didukung oleh berbagai kemampuan dan keterampilan gerak. Untuk dapat menjadi gerak yang otomatis diperlukan proses dan memakan waktu yang lama. Persiapan yang dilakukan oleh atlet melalui proses latihan yang teratur, *intensif*, dan *progresif* membutuhkan waktu antara 4-10 tahun.

10) Prinsip Berkebalikan (*Reversibility*)

Prinsip berkebalikan (*reversibility*), artinya, bila atlet berhenti dari latihan dalam jangka waktu tertentu bahkan dalam waktu lama, maka kualitas organ tubuhnya akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis. Sebab proses adaptasi yang terjadi sebagai hasil dari

latihan akan menurun bahkan menghilang, bila tidak dipraktikkan dan dipelihara melalui latihan yang kontinyu.

11) Prinsip Tidak Berlebihan (*Moderat*)

Keberhasilan latihan jangka panjang sangat ditentukan oleh pembebanan yang tidak berlebihan. Artinya, pembebanan harus disesuaikan dengan tingkat kemampuan, pertumbuhan, dan perkembangan atlet, sehingga beban latihan yang diberikan benar-benar tepat (tidak terlalu berat dan juga tidak terlalu ringan). Sebab, bila beban latihan terlalu ringan tidak akan mempunyai dampak terhadap peningkatan kualitas kemampuan fisik, psikis, dan keterampilan. Sebaliknya, bila beban latihan terlalu berat akan mengakibatkan cedera dan sakit. Keadaan ini sering disebut dengan *overtraining*.

12) Prinsip Sistematis

Prestasi atlet sifatnya labil dan sementara, sehingga prinsip ini berkaitan dengan ukuran (dosis) pembebanan dan skala prioritas sasaran latihan. Setiap sasaran latihan memiliki aturan dosis yang berbeda-beda. Skala prioritas latihan berhubungan dengan urutan sasaran dan materi latihan utama yang disesuaikan dengan periodisasi latihan. Sebab pada setiap periodisasi memiliki penekanan tujuan latihan yang berbeda-beda baik dalam aspek fisik, teknik, taktik, maupun psikologis.

3. Hakikat Menembak (*Shooting*)

Menembak (*shooting*) adalah usaha yang dilakukan pemain untuk memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dengan tujuan memperoleh angka atau skor sebanyak-banyaknya (Dedy Sumiyarsono, 2002: 22). Menurut Denny Kosasih (2008: 105) pengertian menembak adalah teknik untuk melemparkan bola basket sedemikian ke keranjang sehingga kemungkinan masuknya tinggi. Menurut FIBA di dalam peraturan resmi bola basket pasal 15 (2012: 17), tembakan untuk mencetak angka adalah ketika bola dalam pegangan tangan (kedua tangan) seorang pemain dan kemudian dilemparkan ke udara ke arah keranjang lawan.

Bola dikatakan masuk terjadi ketika bola hidup memasuki keranjang dari atas dan tetap berada di dalamnya atau melewati keranjang tersebut peraturan resmi bola basket pasal 16, (2012: 18). Bola masuk akan dihitung untuk tim yang menyerang ke keranjang lawan dimana bola telah masuk, dengan ketentuan sebagai berikut:

- a. Bola masuk dari *free throw* dihitung satu angka.
- b. Bola masuk dari daerah tembakan untuk mencetak dua angka dihitung dua angka.
- c. Bola masuk dari daerah tembakan untuk mencetak tiga angka dihitung tiga angka.
- d. Setelah bola menyentuh ring pada *free throw* terakhir atau satu-satunya dan disentuh secara sah oleh pemain penyerang atau bertahan sebelum bola masuk ke keranjang, bola dihitung dua angka.

Menembak dalam olahraga bola basket merupakan salah satu teknik yang sangat penting, karena dengan perolehan angka yang didapat dari hasil tembakan yang akan menentukan menang kalahnya suatu tim. Penembak

yang hebat sering disebut *pure shooter* karena kehalusannya, tembakan yang meluncur bebas tanpa menyentuh ring. Di dalam permainan bola basket khususnya di dalam menembak memerlukan rasa percaya diri yang tinggi sebab rasa percaya diri dalam menembak dapat membantu keberhasilan dalam *goal*-nya suatu tembakan ke ring. Hubungan langsung antara percaya diri dalam menembak dan keberhasilan dalam menembak adalah faktor yang paling konsisten sebab atlet dapat mengontrol pikiran, perasaan, dan teknik menembaknya.

Menembak merupakan salah satu teknik dalam permainan bola basket. Wissel (1996: 43) menyatakan,

”Menembak (*shooting*) adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga bola basket. Teknik dasar seperti operan (*passing*), menggiring (*dribbling*), bertahan (*defence*), dan merayah (*rebound*) mungkin hanya mengantar untuk memperoleh peluang besar membuat skor, tetapi tetap saja anda harus mampu melakukan tembakan. Sebenarnya, menembak dapat menutupi kelemahan teknik dasar lainnya”.

“Menembak adalah memegang bola dengan satu tangan atau dua tangan kemudian mengarahkan tembakan bola menuju keranjang”, (Peraturan Bola basket, 2012: pasal 28 butir 1).

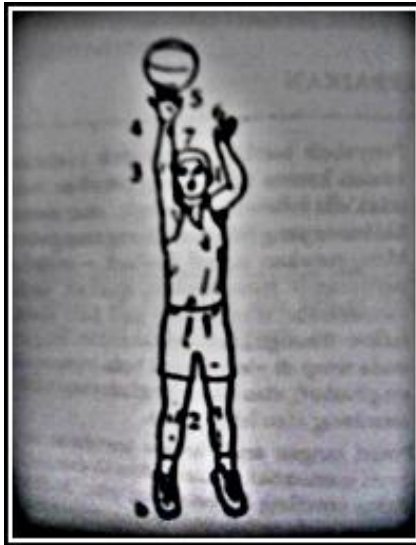
Menurut Hal Wissel, fase-fase gerakan menembak *one hand set shoot* (tembakan satu tangan), sebagai berikut:



Gambar 1. Fase Persiapan Menembak
(Hal Wissel, 1996: 48-49)

Keterangan:

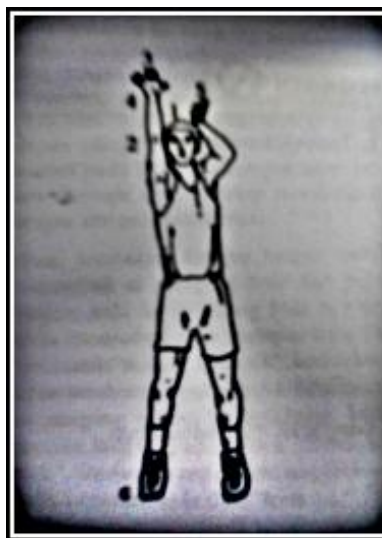
- 1) Lihat target
- 2) Kaki terentang selebar bahu
- 3) Jari kaki lurus
- 4) Lutut dilenturkan
- 5) Bahu dirilekskan
- 6) Tangan yang tidak menembak berada di bawah bola
- 7) Tangan untuk menembak dibelakang bola
- 8) Ibu jari rileks
- 9) Siku masuk kedalam
- 10) Bola di antaa telinga dan bahu



Gambar 2. Fase Pelaksanaan Menembak
(Hal Wissel, 1996: 48-49)

Keterangan:

- 1) Lihat target
- 2) Rentangkan kaki, punggung, bahu
- 3) Rentangkan siku
- 4) Lenturkan pergelangandan jari-jari ke depan
- 5) Lepaskan ibu jari
- 6) Tangan penyeimbang pada bola sampai terlepas
- 7) Irama yang seimbang



Gambar 3. Fase Follow-Though Menembak
(Hal Wissel, 1996: 48-49)

Keterangan:

- 1) Lihat target
- 2) Lengan terentang
- 3) Jari telunjuk menunjuk pada target
- 4) Telapak tangan ke bawah saat *shooting*
- 5) Seimbangkan dengan telapak tangan ke atas

Menurut Danny Kosasih (2008: 50-52) ada tujuh macam teknik tembakan, yaitu: 1) *Lay Up shoot* (tembakan dengan menggiring bola), 2) *One hand set Shoot* (tembakan satu tangan), 3) *Jump Shoot* (tembakan sambil melompat), 4) *Free Throw shoot* (tembakan bebas), 5) *Three Point Shoot* (tembakan tiga angka), 6) *Hook Shoot* (tembakan mengkait).

Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 25) sikap menembak yang baik ada beberapa hal, yaitu:

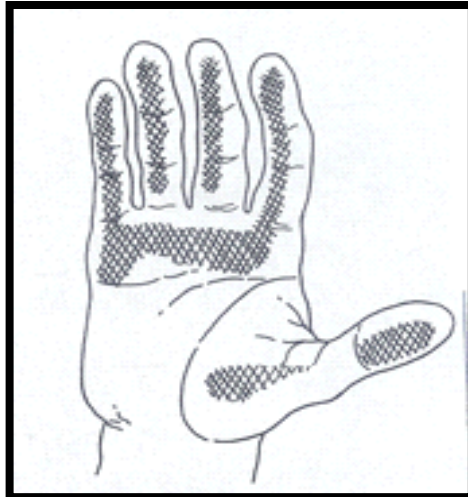
- 1) Kaki sejajar, apabila menggunakan sikap kuda-kuda kaki yang berada di depan sesuai dengan tangan yang digunakan untuk menembak.
- 2) Awalan bola dipegang di atas kepala dengan dua tangan sedikit di depan dahi. Siku lengan tangan yang dipergunakan untuk menembak membentuk sudut 90^0 .
- 3) Tangan yang tidak dipergunakan untuk menembak meninggalkan bola saat dilepas, sedangkan tangan yang digunakan untuk menembak diputar menghadap arah tembakan. Sikap badan rileks menghadap sasaran.
- 4) Tekuk lutut secukupnya agar memperoleh awalan tembakan, posisi siku tetap 90^0 .
- 5) Luruskan kaki bersamaan dengan meluruskan tangan yang dipergunakan untuk menembak ke depan atas, sampai siku lurus dan diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan sampai jari-jari menghadap ke bawah.
- 6) Sasaran sebagai tembakan dilihat di bawah bola, bukan di samping atau di atas bola.
- 7) Apabila bola tidak sampai pada sasaran yang dituju, maka tekuk lutut lebih rendah agar memperoleh momen yang lebih benar.

Menurut Wissel (1996: 46-48), untuk dapat melakukan tembakan (*shooting*) dengan baik, maka ada beberapa hal yang harus mendapat

perhatian khusus yaitu:

a) Posisi tangan

Untuk menembakkan bola ke ring basket, tangan ditempatkan dibelakang bola, titik berat bola seimbang pada jari manis dan jari kelingking, tangan rileks dan jari-jari terentang secukupnya. Bola berada pada jari-jari dan bukan pada telapak tangan, Perkenaan terakhir pada saat pelepasan bola adalah jari telunjuk dan dijadikan kontrol arah bola.



Gambar 4. Posisi Tangan Saat Memegang Bola
(http://dickbshootingcamp.com/tip_of_the_month.php)

b) Pandangan

Pusatkan mata pada ring, pandangan ditujukan pada posisi muka lingkaran untuk semua jenis tembakan kecuali untuk tembakan pantulan (*bank shoot*) mata tertuju pada papan pantul agar mendapatkan pantulan yang baik.

c) Keseimbangan

Menjaga keseimbangan akan memberikan tenaga dan kontrol irama tembakan. Posisi kaki adalah sebagai dasar keseimbangan dan menjaga kepala segaris kaki sebagai kontrol keseimbangan. Pada saat akan melakukan tembakan, tekuk kaki secukupnya untuk mendapat tenaga yang optimal. Berikut ini gambar tekukan kaki pada saat akan melakukan tembakan.



Gambar 5. Posisi Kaki Saat Akan Melakukan Tembakan
(Nancy Lieberman, 1997: 91)

d) Irama menembak

Gerakan menembak merupakan sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu, siku tembak, mata, kelenturan pergelangan dan jari tangan. Irama tembakan akan diperoleh dengan memperbanyak frekuensi tembakan pada saat latihan.

Menurut Danny Kosasih (2008: 47), ada istilah yang berkaitan dengan teknik *shooting* dalam bolabasket yang perlu dikenalkan kepada atlet sejak dini yaitu BEEF. Semua tembakan menggunakan mekanisme BEEF (*Balance-Eye-Elbow-Follow trough*), yaitu:

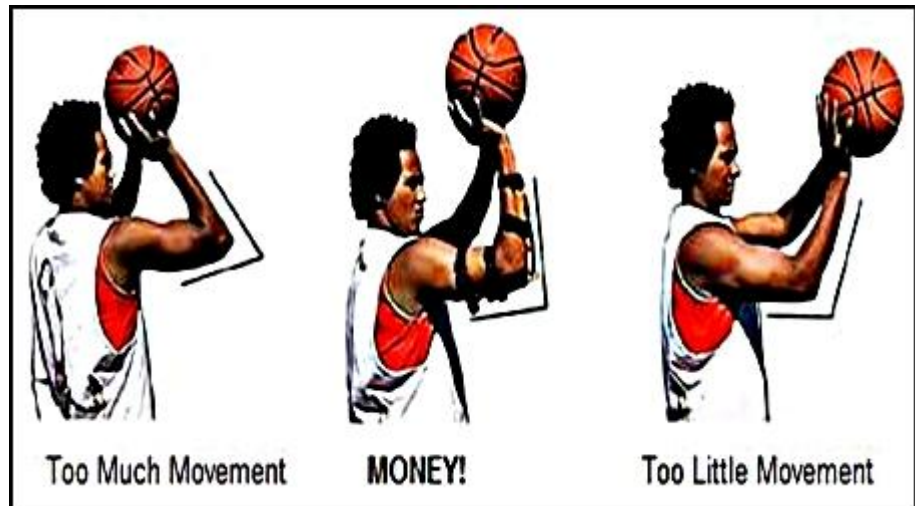
- 1) **B (*Balance*)**; gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola tekuklah lutut dan mata kaki serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang.
- 2) **E (*Eyes*)**; agar *shooting* menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil fokus pada target (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasi kan letak ring).
- 3) **E (*Elbow*)**; pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap vertikal.
- 4) **F (*Follow through*)**; kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti ke arah ring.

Menurut Danny Kosasih (2008: 48), pemain harus menjadi mesin skor dengan prinsip ROBOT yang berarti:

- 1) **R (Range)**; pemain harus membiasakan diri untuk melakukan shooting di segala jarak dan tempat.
- 2) **O (Open)**; seorang *shooter* perlu posisi yang terbuka (tidak ada tangan pemain lawan yang menghalangi pandangan ke ring).
- 3) **B (Balance)**; *shooting* yang baik selalu diambil dalam posisi seimbang (*shooting* dimulai dari lantai dan dalam posisi kaki yang siap)
- 4) **O (One count)**; *shooting* yang baik terjadi hanya dalam satu hitungan, yakni ketika memegang bola posisi kaki dan tangan sudah siap.
- 5) **T (Teammate)**; seorang *shooter* yang baik juga adalah seorang yang mau memberikan *assit* kepada rekan setimnya yang lebih terbuka kesempatannya.

Menurut Denny Kosasih (2008: 48-49), adapun mekanika *shooting* sebagai berikut:

- 1) **Balance**; *shooting* yang baik bermula dari sikap yang siap (*triple threat position*)
- 2) **Target**; ring adalah target *shooting*, maka fokus pandangan kita adalah ring.
- 3) **Shooting Hand**; cengkram bola dengan mantap dan lebarkan jari-jari dengan nyaman, kecuali bagian telapak tangan tidak menyentuh bola. Tekukkan pergelangan tangan tidak melebihi 70°. Kunci siku pada posisi huruf L. Kesalahan *shooting* sering terjadi karena siku sebagai penompang terbuka kesamping.
- 4) **Balance Hand**; Tangan pendukung ini hanya digunakan untuk menjaga keseimbangan memegang bola sebelum bola meninggalkan tangan. Kesalahan sering terjadi saat mencengkram bola, dimana ibu jari ikut mendorong bola saat *shooting*.
- 5) **Realese**; teori ini mengajarkan bagaimana melepas bola dengan dengan *back spin*. Hindari kebiasaan tidak melihat target tetapi melihat bola. Agar bola dapat *back spin* gunakan jari-jari untuk menekan bola ke atas, sesaat sebelum bola dilepaskan.
- 6) **Follow Trough**; langkah terakhir *shooting* yang baik adalah pergerakan tangan dengan mengikuti tangan ke ring. Siku tetap dikunci dan gunakan tenaga dorongan terakhir dari pergelangan tangan.



Gambar 6. Posisi siku membentuk huruf L
(<http://www.fibaasistmagazine.com>)

Lambungan bola juga dapat diperhitungkan dalam melakukan tembakan. Menembak bisa dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan sesuai dengan karakter tembakan masing-masing individu.



Gambar 7. Posisi Bola dalam Teknik Menembak
(http://dickbshootingcamp.com/tip_of_the_month.php)

Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 27) lambungan bola dibedakan menjadi tiga, yaitu:

a) Busur Lambung Datar

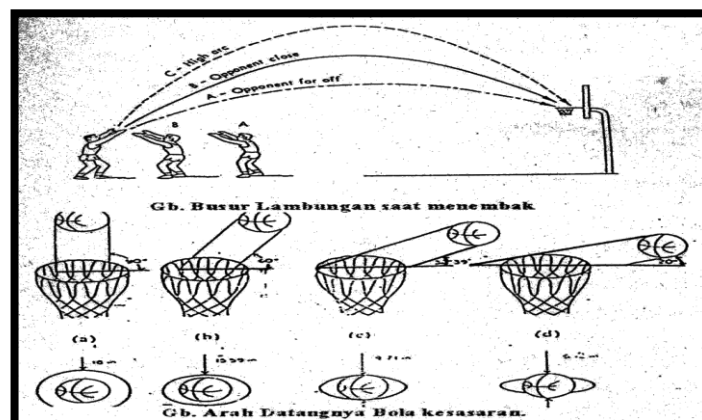
Pada busur lambungan datar, jalannya bola paling mudah dikontrol akan tetapi kemungkinan besar akan mengenai bagian lengkung cincin depan atau belakang dan hasil pantulan akan terbang jauh secara vertikal atau kurve datar dari daerah cincin basket.

b) Busur Lambung Sedang

Pada busur lambung datar, kemungkinan jalannya bola akan memantul mengenai bagian atas cincin dan pantulan yang akan terjadi bola akan terbang jauh secara vertikal dari daerah cincin basket, sehingga bola dimungkinkan masih dapat masuk setelah memantul.

c) Busur Lambung Tinggi

Pada busur lambungan tinggi, menyulitkan jalannya bola untuk dikontrol, bola akan lebih banyak luncas, kemungkinan bola akan memantul mengenai bagian atas dan samping cincin. Pantulan yang akan terjadi, bola akan terbang jauh secara vertikal jauh dari daerah cincin basket sehingga bola dimungkinkan tidak masuk setelah memantul.



Gambar 8. Busur Lambungan Bola Saat Menembak
(Dedy Sumiyarsono, 2002: 28)

Dalam melakukan suatu tembakan (*shooting*), tentunya terdapat faktor-faktor lain yang mempengaruhi tembakan tersebut berhasil atau tidak. Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 32) faktor-faktor yang mempengaruhi tembakan antara lain:

a) Jarak

Jarak merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi suatu tembakan. Sangat jelas apabila kita menembak dari jarak yang jauh akan lebih sulit dan semakin tidak tepat dibandingkan dengan menembak dengan jarak yang dekat yang akan semakin mudah untuk memasukkan bola. Akan tetapi menembak persisi di bawah basket sangat sulit untuk dilakukan.

b) Mobilitas

Apabila pada saat melakukan tembakan dengan sikap berhenti (diam) akan lebih mudah dilakukan dibanding dengan sikap berlari, melompat atau memutar.

c) Sikap Penembak

Sulit tidaknya melakukan tembakan dipengaruhi oleh sikap menembak. Menembak dengan sikap permulaan menghadap ke basket akan lebih mudah dilakukan dibanding dengan sikap membelakangi atau menyerong dari basket.

d) Ulangan Tembakan

Jumlah kesempatan dalam melakukan tembakan akan mempengaruhi keberhasilan suatu tembakan. Makin sedikit mendapat jumlah kesempatan menembak makin sulit untuk memperoleh keberhasilan penembak.

e) Situasi dan Suasana

Situasi dan suasana yang dimaksud di sini berupa fisik dan psikis. Misalnya adanya penjaga yang menghalangi, mengganggu penembak, kelelahan, kecapekan, pengaruh pertandingan baik lawan atau kawan akan mempengaruhi penembak dalam melakukan tugasnya untuk dapat menghasilkan tembakan yang baik.

Dedy Sumiyarsono (2002: 26) menyatakan, keterampilan terpenting dalam permainan bola basket adalah kemampuan untuk menembak (*shooting*) bola ke dalam keranjang, keterampilan menembak (*shooting*) merupakan suatu keterampilan yang memberikan hasil nyata secara langsung dan dapat menentukan kemenangan suatu tim yang berhasil menciptakan angka yang terbanyak. Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 23) cara menembak dapat dibedakan menjadi:

1) Menghadap papan dengan sikap berhenti

a) Tembakan dua tangan dari dada (*throw handed set shoot*)

- b) Tembakan dua tangan dari atas kepala (*trow handed over head set shoot*)
- c) Tembakan satu tangan (*one handed set shoot*)
- d) Tembakan satu tangan dari atas kepala (*one handed over head set shoot*)
- 2) Menghadap papan dengan sikap melompat
 - a) Tembakan lompat dengan dua tangan diatas kepala (*two handed jump shoot*)
 - b) Tembakan lompat dengan satu tangan (*one handed jump shoot*)
- 3) Menghadap papan dengan sikap berlari
 - a) Tembakan *lay up* dengan tangan kanan atau tangan kiri (*right/left lay up shoot*)
 - b) Tembakan *lay up* dengan dua tangan dari bawah (*two handed under hand lay up shoot*)
 - c) Tembakan *lay up* dengan dua tangan dari atas kepala (*two handed over head lay up shoot*)
 - d) Tembakan *lay up* dengan satu tangan dari bawah (*one handed under hand lay up shoot*)
- 4) Membelakangi papan dengan sikap berhenti
 - a) Tembakan memutar lurus ke bawah keranjang (*straight turn shoot under basket*)
 - b) Tembakan melangkah di bawah keranjang (*step away shoot under basket*)
 - c) Tembakan kaitan (*the hook shoot*)
 - d) Tembakan setengah kaitan (*the half hook shoot*)
 - e) Tembakan ayunan dibawah keranjang dengan dua tangan (*two handed under hand sweep shoot*)
 - f) Tembakan ayunan di bawah keranjang dengan satu tangan (*one hand under hand sweep shoot*)
- 5) Membelakangi papan dengan sikap melompat
 - a) Tembakan melompat di bawah keranjang (*up-an-under shoot*)
 - b) Tembakan melompat memutar dengan satu tangan (*one hand jump shoot twist shoot*)
 - c) Tembakan melompat memutar dengan dua tangan (*two hand jump twist shoot*)

4. Tembakan Jarak Dekat (*two point shoot*)

Tembakan dua angka adalah tembakan masuk dari daerah/area dua angka bernilai dua. Teknik menembak (*shooting*) yang sering digunakan oleh para atlet bola basket dalam pertandingan bola basket adalah teknik *set-shoot* (teknik menembak yang dilakukan tanpa melakukan lompatan) dan

jump-shoot (teknik menembak yang dilakukan dengan melompat). Sukses dalam melakukan tembakan bebas memerlukan latihan yang lama dan berulang-ulang, serta keahlian, kebiasaan, rileks dan irama mendukung konsentrasi dan keyakinan diri dalam melakukan tembakan.

Teknik menembak merupakan teknik terpenting dalam permainan bola basket, keahlian dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain bola basket adalah menembak, karena hampir semua pemain mempunyai kesempatan dan peluang yang sama untuk mencetak angka. Menurut Peraturan Permainan Bola basket pasal 16 (PERBASI, 2012: 12) ada tiga jenis perhitungan skor apabila bola tembakan masuk, yaitu:

(a) satu angka ketika tembakan hukuman, (b) dua angka ketika bola ditembakkan dari daerah 2 (dua) angka, (c) tiga angka ketika bola ditembakkan dari daerah 3 (tiga) angka, (d) setelah bola menyentuh ring pada lemparan bebas atau satu-satunya dan disentuh dengan benar oleh pemain penyerang atau bertahan lainnya sebelum memasuki keranjang akan bernilai 2 (dua).

5. Tembakan Jarak Jauh (*long shoot/three point shoot*)

Tembakan tiga angka adalah suatu tembakan dari daerah dibelakang *three point line* memberi nilai tiga. Menurut FIBA di dalam peraturan resmi bola basket pasal 2 (2012: 4) daerah tembakan untuk mencetak tiga angka suatu tim merupakan seluruh daerah lantai dari lapangan permainan, kecuali untuk daerah di dekat keranjang lawan yang dibatasi oleh dan termasuk:

- a. Dua garis sejajar memanjang dari dan tegak lurus dengan *endline*, dengan sisi terluar 0,90 m dari sisi dalam *sideline*.
- b. Busur dengan jari-jari 6,75 m diukur dari titik di lantai tepat di bawah titik tengah keranjang lawan terhadap sisi luar busur. Jarak titik ini di lantai dari sisi dalam titik tengah *endline* adalah 1,575 m. Busur terhubung dengan garis paralel. Garis tiga angka bukan bagian dari daerah tembakan untuk mencetak tiga angka.

Dalam permainan bola basket, apabila ingin mendapatkan angka yang banyak dengan cepat, maka setiap pemain dalam tim harus memiliki kemampuan untuk menembak jarak jauh di luar area garis tiga angka. Karena tembakan jarak jauh (*three point shoot*) memiliki nilai yang lebih banyak dibandingkan dengan tembakan jarak dekat (*two point shoot*). Persyaratan menembak jarak jauh (*long shoot/3 point shoot*).

Hal Wissel (1996: 55) menyatakan: Untuk tembakan jarak jauh atau tembakan 3 angka, disiapkan pada kejauhan yang cukup dari garis 3 angka untuk menghindari penginjakan garis dan untuk memfokuskan pandangan pada ring basket. Gunakan *jump shoot* yang seimbang, tembakan bola tanpa ketegangan saat melompat.

Teknik menembak jarak jauh ini tidak semua atlet dapat menguasainya dibutuhkan waktu yang cukup lama untuk dapat menguasainya, sehingga perlu dilakukan latihan yang intensif dan berkesinambungan.

6. Drill Shoot

Menurut Nana Sudjana (1989: 86) metode *drill* adalah satu kegiatan melakukan hal yang sama, berulang-ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat suatu asosiasi atau menyempurnakan suatu keterampilan agar menjadi bersifat permanen. Ciri yang khas dari metode ini adalah kegiatan berupa pengulangan yang berkali-kali dari suatu hal yang sama.

Drill merupakan suatu cara mengajar dengan memberikan latihan-latihan terhadap apa yang telah dipelajari siswa sehingga memperoleh suatu keterampilan tertentu. Kata latihan mengandung arti bahwa sesuatu itu selalu diulang-ulang, akan tetapi bagaimanapun juga antara situasi belajar yang pertama dengan situasi belajar yang realistik, akan berusaha melatih keterampilannya.

Bila situasi belajar itu diubah-ubah kondisinya sehingga menuntut respons yang berubah, maka keterampilan akan lebih disempurnakan (Sumber: <http://www.Psb-psma.org/content/blog/strategimetode-mengajar>. Posted Sab, 23/05/2009 - 11: 44 by pagehyasa).

Sugiyanto (1993: 371) menyatakan dalam pendekatan *drill* siswa melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan apa yang diinstruksikan pelatih dan melakukannya secara berulang-ulang. Pengulangan gerakan ini dimaksudkan agar terjadi otomatisasi gerakan. Oleh karena itu, dalam pendekatan *drill* perlu disusun tata urutan pembelajaran yang baik agar siswa terlibat aktif, sehingga akan diperoleh hasil yang optimal.

Lebih lanjut Sugiyanto (1993: 372) memberikan beberapa saran yang perlu dipertimbangkan apabila pendekatan *drill* yang digunakan, yaitu:

- 1) *Drill* digunakan sampai gerakan yang benar biasa dilakukan secara otomatis atau menjadi terbiasa, serta menekankan pada keadaan tertentu gerakan itu harus dilakukan.
- 2) Pelajar diarahkan agar berkonsentrasi pada kebenaran pelaksanaan gerakan serta ketepatan penggunaannya. Apabila pelajar tidak meningkat penguasaan gerakannya, situasinya perlu dianalisis untuk menemukan penyebabnya dan kemudian membuat perbaikan pelaksanaannya. Selama pelaksanaan *drill* perlu selalu mengoreksi agar perhatian tetap tertuju pada kebenaran gerak.
- 3) Pelaksanaan *drill* disesuaikan dengan bagian-bagian dari situasi permainan olahraga yang sebenarnya. Hal ini bias menimbulkan daya tarik dalam latihan.
- 4) Perlu dilakukan latihan peralihan dari situasi *drill* ke situasi permainan yang sebenarnya.
- 5) Suasana kompetitif perlu diciptakan dalam pelaksanaan *drill*, tetapi tetap ada kontrol kebenaran gerakannya.

Drill shoot merupakan proses penyempurnaan latihan menembak (*shooting*) yang dilakukan berulang-ulang yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atau keterampilan teknik menembak (*shooting*) pada atlet sehingga terbentuknya otomatisasi gerak menembak (*shooting*)

yang bersifat permanen. Di dalam latihan *drill shoot* ini atlet akan melakukan latihan *shooting* di lima titik daerah dua (2) angka yang telah ditentukan berjarak antara 4-5 m dari ring basket.

Agar seorang atlet bisa menjadi *shooter* yang baik, atlet tersebut harus menikmati latihan *shooting*-nya sehingga atlet tersebut akan terus-menerus melakukan latihan *shooting* dengan tidak mudah bosan. Beberapa pelatih mengatakan, agar tercipta seorang *shooter* yang baik diperlukan latihan dalam jangka waktu yang lama. Namun dengan latihan dan cara *shooting* yang tepat, seorang atlet bisa menjadi *shooter* yang handal dalam waktu yang tidak lama.

7. Daerah Menembak

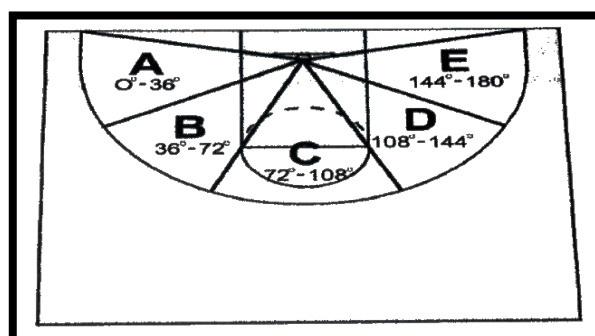
Dalam permainan bola basket dibagi menjadi dua daerah yang mempunyai nilai, yaitu 1) tembakan dengan nilai 2 (dua) angka di dalam area 2 (dua) angka, dan 2) Tembakan dengan nilai 3 (tiga) angka di area luar garis 3 (tiga) angka. Keduanya mempunyai daerah yang berbeda, namun ada tembakan yang bernilai 1 (satu) angka yaitu tembakan hukuman yang dilakukan apabila terjadi kesalahan dan wasit memberi sanksi berupa tembakan hukuman. Pada posisi tembakan 2 (dua) angka (*two point shoot*) ini berjarak 4-5 m.

Bonang Iswahyudi (2001: 21) dalam penelitiannya mengemukakan daerah tembakan dapat dibagi menjadi lima posisi sudut tembakan. Pada pertandingan yang penulis amati dari hasil skor yang diperoleh lebih dari 50% diciptakan dari tembakan. Berdasarkan pola bertahan pemain lawan

kebanyakan pemain sering melakukan tembakan pada lima posisi tersebut.

Adapun posisi dan sudutnya sebagai berikut:

- a. Tembakan di sebelah kiri ring basket yang mewakili daerah tembakan tiga angka atau dua angka bagian A dengan sudut antara 0 derajat sampai 36 derajat.
- b. Tembakan di sebelah kiri depan ring basket dapat mewakili daerah tembakan bagian tiga angka atau dua angka B dengan sudut antara 36 derajat sampai 72 derajat.
- c. Tembakan di depan ring basket dapat mewakili daerah tembakan bagian tiga angka atau dua angka C dengan sudut antara 72 derajat sampai 108 derajat.
- d. Tembakan di sebelah kanan depan ring basket dapat mewakili daerah tembakan tiga angka atau dua angka bagian D dengan besar sudut antara 108 derajat sampai 144 derajat.
- e. Tembakan di sebelah kanan ring basket dapat mewakili daerah tembakan bagian tiga angka atau dua angka bagian E dengan besar sudut antara 144 derajat sampai 180 derajat.



Gambar 9. Lima Posisi Tembakan
Sumber: (Bonang Iswahyudi, 2001, skripsi)

B. Profil Klub Bola Basket Yuso Bantul

Klub bola basket merupakan sebuah wadah dalam olahraga bola basket yang memiliki fungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet. Tujuannya tak lain adalah menjangkit minat dan bakat atlet dalam bermain bola basket, serta menghasilkan atlet yang memiliki kemampuan baik, mampu bersaing dengan klub bola basket lainnya.

Klub bola basket Yuso Bantul merupakan salah satu klub bola basket yang cukup ternama di Yogyakarta. Pusat latihan Klub bola basket Yuso Bantul ini bertempat di lapangan bola basket SMK Negeri 1 Bantul yang beralamatkan di Jalan Raya Sabdodadi, Bantul, Yogyakarta. Yuso Bantul didirikan pada tanggal 14 April 2004. Klub bola basket ini dibagi dalam 2 kelompok yaitu kelompok senior dan junior. Untuk kelompok junior dibagi atas putra dan putri yang masih berusia 18 tahun ke bawah. Para atlet bergabung dalam klub ini berasal dari kalangan pelajar SMP dan SMA. Di klub bola basket Yuso Bantul Yogyakarta setiap pemain dibekali dengan berbagai keterampilan teknik, taktik bermain, dan juga latihan fisik.

Adapun tujuan didirikannya Klub bola basket Yuso Bantul adalah sebagai berikut:

- 1) Menyebarluaskan dan memajukan olahraga bola basket khususnya di wilayah Bantul dan sekitarnya untuk mencapai prestasi yang tinggi dan dapat membangkitkan rasa kebanggaan masyarakat.

- 2) Memupuk watak dan kepribadian, disiplin, jiwa sportifitas, dan persatuan dan kesatuan seluruh insan bola basket dalam rangka pembangunan manusia Indonesia seutuhnya.
- 3) Ikut serta dalam memajukan olahraga bola basket nasional dengan cara membina, mendidik, mencari bibit-bibit pemain/atlet bola basket berbakat sejak usia dini dan menghasilkan atlet yang memiliki kemampuan baik, serta mampu bersaing dengan klub bola basket lainnya.

C. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang dilakukan Felix Refialdi (2009) yang berjudul pengaruh latihan *drill long shoot* terhadap peningkatan kemampuan menembak jarak jauh (*3 point shoot*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *drill long shoot* terhadap peningkatan kemampuan menembak jarak jauh (*3 point shoot*) dalam permainan bola basket tim bola basket SMAN 1 Kalasan.

Penelitian ini merupakan penelitian pra eksperimen, desain yang digunakan *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah tim bola basket putra SMAN 1 Kalasan dengan jumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan teknik tes. Instrumen pengukuran data untuk tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) menggunakan tes keterampilan menembak jarak jauh (*3 point shoot*).

Hasil uji Normalitas dengan Chi-Kuadrat, dengan hasil χ^2 hitung lebih kecil dari χ^2 tabel ($5,400 < 16,919$) maka dinyatakan normal. Hasil uji Homogenitas dengan uji-F diperoleh probabilitas (p) 0,244 karena nilai $p > 0,05$ berarti homogen. Untuk uji hipotesis pertama menggunakan analisis uji-t. Hasil perhitungan menunjukkan $p < 0,000$ karena $p < 0,05$ berarti signifikan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan menembak jarak jauh melalui latihan *drill long shoot* pada tim bola basket putra SMAN 1 Kalasan. Untuk hipotesis kedua menggunakan uji anova. Hasil perhitungan menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.016. Oleh karena nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan ketepatan menembak jarak jauh dari tiap posisi sudut.

D. Kerangka Berfikir

Permainan bola basket adalah permainan tim, namun tidak mengabaikan kemampuan individual dalam suatu tim. Kemampuan teknik dasar dalam permainan bola basket harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik dasar tersebut yaitu: *passing* (mengoper), *shooting* (menembak), *dribble* (menggiring), dan *foot work* (olah kaki). Di antara beberapa teknik dasar tersebut teknik menembak yang terpenting karena dengan menembak dapat memperoleh point dan menentukan menang atau kalahnya suatu tim.

Untuk menguasai teknik menembak ini tentunya tidak mengabaikan latihan yang keras dan kontinyu serta menguasai fundamental bola basket, karena dengan latihan yang kontinyu dan sistematis dapat meningkatkan

kualitas fisik dan bertujuan untuk meningkatkan penampilan olahraga. Untuk itu metode latihan menjadi sangatlah penting bagi seorang pelatih. Latihan menjadi sangat efektif dan efisien jika dilakukan dengan program yang baik dan disesuaikan dengan sumber energi dominan yang terdapat dalam cabang tertentu. Setiap jenis keterampilan dapat dikembangkan dengan berbagai macam metode latihan, salah satunya adalah latihan *drill shoot*. Dengan mengaplikasikan metode yang tepat menurut tujuan latihan tersebut maka pengungkapan potensi atlet dapat berlangsung dengan optimal. Setiap metode latihan dikonstruksikan untuk tujuan yang berbeda-beda, dan tergantung pada pengaplikasiannya. Ada juga beberapa metode yang mempunyai tujuan sama, tetapi variasi latihannya berbeda.

Latihan *drill shoot* yang terdiri dari beberapa macam bentuk latihan menembak yang berbeda-beda setiap posisinya dan dilakukan berulang-ulang sangatlah mendukung dalam proses peningkatan kemampuan menembak atlet bola basket karena latihan *drill shoot* bertujuan untuk melatih keterampilan dan *feeling* menembak atlet bola basket dengan pembebanan setiap setnya sehingga keahlian dalam menembak akan meningkat.

Perlakuan (*treatment*) yang diberikan sebanyak 16 kali pertemuan dimana sebelum diberi perlakuan tersebut dilakukan pengukuran awal (*pretest*) dan setelah perlakuan dilakukan pengukuran akhir (*posttest*) dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *drill shoot* terhadap peningkatan kemampuan menembak jarak dekat (*two point shoot*) tim junior putra bola basket klub Yuso Bantul.

E. Hipotesis

Menurut Sugiyono (2010: 96), “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.” Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut: “Adanya pengaruh yang signifikan dari latihan *drill shoot* terhadap peningkatan kemampuan menembak jarak dekat (*two point shoot*) tim yunior putra bola basket klub Yuso Bantul”.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan teknik tes dalam pengambilan datanya. Penelitian eksperimen, yaitu suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu (Suharsimi Arikunto, 2010: 9). Desain dalam penelitian ini adalah *One Group Pre-test and Post-test Design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding (Suharsimi Arikunto, 2010: 212). Menurut Sugiyono (2010: 74) Penelitian dengan *One Group Pre-test and post-test design*, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *post-test* setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan. Pola desain ini diformulasikan sebagai berikut:



Gambar 6. Desain *One Group Pretest-Posttest*

Keterangan:

P : Populasi

S : Sampel

T1 : Pre tes

T2 : Post tes

x : Perlakuan

Pengaruh perlakuan di sini adalah pemberian beberapa macam bentuk atau model latihan menembak yang berbeda dari jarak dekat (*two point shoot*)

yang dilakukan berulang-ulang dari posisi atau daerah yang berbeda yang diberikan pada tim junior putra bola basket klub Yuso. Sebelum diberikan perlakuan dilakukan tes awal untuk mengetahui kemampuan awal atlet sebelum diberi latihan, setelah itu diberi perlakuan selama kurang lebih 4 (empat) minggu atau 16 kali pertemuan, kemudian dilakukan tes akhir untuk mengetahui apakah ada peningkatan kemampuan atau tidak.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan sesuatu yang menjadi objek penelitian atau sasaran atau titik pandang dari kegiatan penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010: 161). Untuk menghindari kesalahan dalam penelitian ini, perlu adanya batasan operasional variabel sebagai berikut:

1. Definisi Operasional

a. Latihan

Latihan dalam penelitian ini adalah suatu proses yang dilakukan oleh atlet secara kontinyu, teratur, dan terukur untuk meningkatkan kualitas berolahraga atau fungsi organ tubuh, sehingga dapat meningkatkan kemampuan olahragawan serta mampu menyempurnakan gerak dan membantu atlet mencapai hasil yang maksimal dan mencapai prestasi yang diharapkan.

b. *Drill shoot*

Drill shoot dalam penelitian ini merupakan metode latihan menembak (*shooting*) yang dilakukan berulang-ulang dengan tujuan

untuk menyempurnakan atau meningkatkan keterampilan menembak atlet sehingga terbentuknya otomatisasi gerak menembak (*shooting*) yang bersifat permanen. Adapun prakteknya adalah pemberian beberapa macam bentuk atau model latihan menembak (*shooting*) yang berbeda dari jarak dekat yang dilakukan berulang-ulang (*drill shoot*) dari posisi atau daerah yang berbeda. Latihan diberikan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi latihan 4 kali perminggu. Mekanisme latihan *drill shoot*-nya adalah: Atlet mempraktekkan atau menerapkan bentuk latihan yang telah diberikan oleh pelatih (peneliti) dan mematuhi tata tertib aturan yang sudah ditetapkan.

c. Menembak jarak dekat (*two point shoot*)

Menembak jarak dekat (*two point shoot*) yaitu tembakan yang berada di dalam daerah/area dua angka. Adapun praktek di dalam penelitian ini, yaitu melakukan tembakan (*shooting*) bola basket dengan jarak dekat antara 4-5 m di area *medium shoot*. Diukur menggunakan tes keterampilan menembak jarak dekat, yaitu tes keterampilan menembak dari 5 posisi atau daerah yang berbeda sebanyak 10 tembakan kali 2 set. Penilaiannya, hanya bola yang masuk yang akan diberi nilai . Setiap bola yang masuk diberi nilai satu sedangkan yang tidak masuk dihitung nol. Dalam penelitian ini hanya nilai terbaik yang akan dihitung.

2. Variabel Penelitian

Varibel bebas: Latihan *drill shoot*

Variabel terikat: Peningkatan kemampuan menembak jarak dekat (*two point shoot*).

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 173), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sedangkan Sugiyono (2010: 55) mengatakan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atau objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Pada penelitian ini populasinya adalah tim yunior yang berusia putra bola basket Yuso Bantul usia 15-17 tahun yang berjumlah 16 orang.

2. Sampel

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 174) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sedangkan Sugiyono (2010: 56) menyatakan sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini adalah tim putra bola basket Yuso Bantul yang berjumlah 16 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara mengikutsertakan semua individu atau anggota populasi menjadi sampel. Jadi teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen

Instrumen adalah alat untuk mengumpulkan data. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 136), Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah untuk diolah.

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah teknik tes keterampilan menembak jarak dekat dari lima posisi atau daerah tembakan yang berbeda. Tes ini dimaksudkan untuk mengetahui keberhasilan menembak. Alat pendukung tesnya berupa alat tulis, lapangan bola basket, bola basket, dan peluit. Cara pelaksanaannya yaitu *testee* berdiri pada daerah yang telah ditentukan lalu melakukan 10 kali tembakan 2 set pada masing-masing posisi. Penilaiannya, hanya bola yang masuk yang akan dihitung atau diberi nilai. Setiap bola yang masuk diberi nilai satu, sedangkan yang tidak masuk dihitung nol. Skor tes ini akan diambil sebagai data yang akan diolah.

2. Teknik Pengumpulan Data

Dalam suatu penelitian pengumpulan data sangat penting karena dengan hasil yang diperoleh dari pengukuran dapat dilihat gejala atau perkembangan yang terjadi pada sampel yang diteliti. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Metode yang digunakan adalah teknik tes *pre-test* dan *post-test*, tes yang dimaksud adalah

tes keterampilan menembak jarak dekat (*two point shoot*) dari lima posisi atau daerah dua angka.

E. Teknik Analisis Data

Dari data penelitian yang diperoleh ini, dilanjutkan dengan menganalisis data kemudian ditarik kesimpulan dengan menggunakan statistik parametrik.

1. Uji Instrumen

a. Uji Validitas

Untuk mengetahui validitas menggunakan *Product Moment* yaitu mengkorelasikan antara hasil tembakan terbaik yaitu antara variabel X dan variabel Y. Menurut ismaryati (2010: 79) *product moment* dapat dihitung dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \cdot X^2 - (\sum X)^2\} \{N \cdot Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} : Koefisien korelasi antara variabel X dan variabel Y
X : Variabel prediktor
Y : Variabel kriterium
XY : Hasil perkalian X dan Y
N : Jumlah sampel

Tetapi pada penelitian ini penulis menggunakan SPSS 16 untuk mempermudah dalam penghitungannya.

b. Uji Reliabilitas

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 100) reliabilitas adalah mengacu pada pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai pengumpulan data instrumen tersebut sudah baik. Reliabilitas dicari dengan menggunakan *test-retest* dengan mengkorelasikan tes pertama dan tes kedua dari hasil *pretest* dan *posttest*. Untuk menghitung menggunakan bantuan SPSS 16.

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung pada variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16 sebagai syarat untuk statistik parametrik.

b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program SPSS.

3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji t dengan menggunakan bantuan program SPSS 16, yaitu dengan membandingkan *mean* antara

kelompok satu dengan kelompok dua. Taraf signifikansi yang digunakan adalah 5%. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_a ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka H_a diterima. Uji t dicari menggunakan program SPSS 16.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di klub bola basket YUSO Bantul yang bertempat di lapangan bola basket SMK Negeri 1 Bantul yang beralamatkan di Jln. Raya Sabdodadi. *Pretest* diambil pada hari Selasa tanggal 09 Oktober 2012 dan *posttest* pada tanggal 07 November 2012. *Treatment* dilakukan 16 kali dengan frekuensi latihan empat kali dalam satu Minggu, yaitu pada hari Selasa, Rabu, Jum'at dan Minggu. Subjek dalam penelitian ini adalah tim yunior putra bola basket Yuso Bantul. Pengumpulan data menembak jarak dekat (*two point*) dalam penelitian ini menggunakan tes keterampilan menembak jarak dekat dari lima posisi atau daerah tembakan yang berbeda, melakukan 10 tembakan kali 2 set pada masing-masing posisi, bola yang masuk yang akan dihitung atau diberi nilai. Setiap bola yang masuk diberi nilai satu, sedangkan yang tidak masuk dihitung nol, kemudian dijumlahkan, yaitu menjadi data *pretest* dan *posttest*. *Pretest* bertujuan untuk membandingkan dengan hasil *posttest*. *Posttest* dilakukan setelah atlet diberikan latihan *drill shoot* selama 16 kali pertemuan. Dengan demikian diperoleh data dalam melakukan tes menembak jarak dekat (*two point shoot*) saat *pretest* dan *posttest*. Hasil *pretest* dan *posttest* menembak jarak dekat (*two point shoot*) tim yunior putra bola basket klub Yuso Bantul dapat dilihat pada tabel berikut. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran halaman.

Tabel 2. Hasil *Pretest* dan *Posttest*

No	Pretest	Posttest	Selisih
1	28	33	5
2	22	26	4
3	27	31	4
4	24	27	3
5	24	28	4
6	30	34	4
7	19	25	6
8	21	23	2
9	29	30	1
10	20	24	4
11	25	27	2
12	18	22	4
13	27	29	2
14	20	25	5
15	25	28	3
16	27	30	3
Mean	23.9375	27.6250	3.6875
SD	4.04094	3.44238	1.57982
Min	17.00	22.00	1.00
Maks	30.00	34.00	7.00

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari latihan *drill shoot* terhadap peningkatan kemampuan menembak jarak dekat (*two point shoot*) tim junior putra bola basket klub Yuso Bantul, hasil penelitian *pretest* dan *posttest* kemampuan menembak jarak dekat (*two point shoot*) tim junior putra bola basket klub Yuso Bantul dideskripsikan sebagai berikut:

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimal = 17.0, nilai maksimal = 30.0, rata-rata (*mean*) = 23.93, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 4.04, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 22.0, nilai maksimal = 34.0, rata-rata (*mean*) = 27.62, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 3.44. Secara rinci dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Tabel 3. Deskripsi Statistik *Pretest* dan *Posttest*

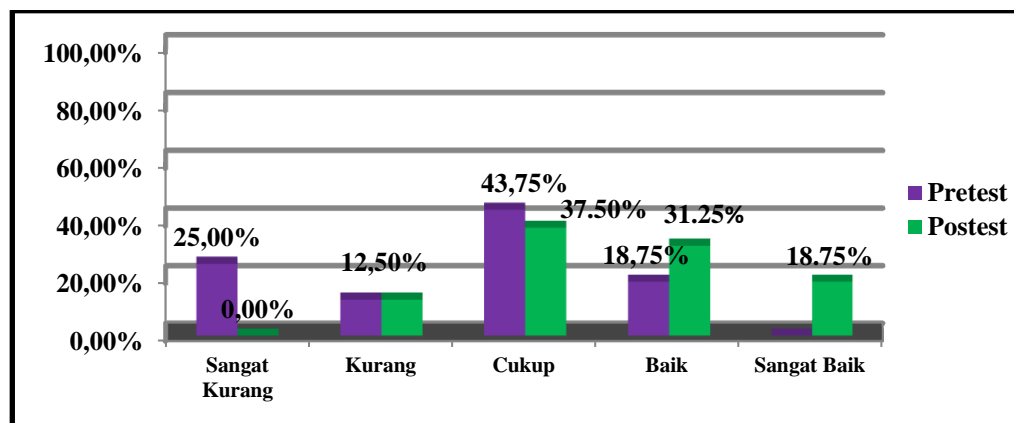
Statistik	Pretest	Posttest
n	16	16
Rata-rata	23.9375	27.6250
Std. Deviation	4.04094	3.44238
Nilai minimal	17.00	22.00
Nilai maksimal	30.00	34.00

Deskripsi hasil penelitian *pre-test* dan *posttest* kemampuan menembak jarak dekat (*two point shoot*) tim yunior putra bola basket klub Yuso Bantul juga disajikan dalam distribusi frekuensi. Deskripsi hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Deskripsi Frekuensi Hasil Penelitian *Pre-test* dan *Post-test*

No	Interval	Kategori	Pretest		Posttest	
			F	%	F	%
1	≥ 30.6	Sangat Baik	0	0%	3	18.75%
2	27.2 – 30.5	Baik	3	18.75%	5	31.25%
3	23.8 – 27.1	Cukup	7	43.75%	6	37.5%
4	20.4 – 23.7	Kurang	2	12.5%	2	12.5%
5	≤ 20.3	Sangat Kurang	4	25%	0	0%
Jumlah			16	100%	16	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan menembak jarak dekat (*two point shoot*) tim yunior putra bola basket Yuso Bantul dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

**Gambar 7. Grafik Hasil *Pre-Test* dan *Pos-test* Kemampuan Menembak Jarak Dekat (*Two Point Shoot*) Yuso Bantul**

B. Hasil Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan. Sebelum analisis data dilakukan, maka perlu dilakukan uji prasyarat analisis, yaitu dengan uji normalitas, dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat dan uji hipotesis dapat dilihat sebagai berikut:

1. Uji Instrumen

a. Uji Validitas

Untuk mengetahui validitas menggunakan *Product Moment* yaitu mengkorelasikan antara hasil tembakan terbaik yaitu antara variabel X dan variabel Y. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 79) *product moment* dapat dihitung dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} : Koefisien korelasi antara variabel X dan variabel Y

X : Variabel prediktor

Y : Variabel kriterium

XY : Hasil perkalian X dan Y

N : Jumlah sampel

Tetapi pada penelitian ini penulis menggunakan SPSS 16 untuk mempermudah dalam penghitungannya. Hasil validitasnya 0.937. Selengkapnya disajikan pada lampiran halaman.

b. Uji Reliabilitas

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 100) reliabilitas adalah mengacu pada pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai pengumpulan data instrumen tersebut sudah baik. Selain valid alat ukur tersebut juga harus reliabel, artinya suatu instrumen pengukuran dikatakan reliabel jika hasil pengukurannya konsisten, cermat, dan akurat. Reliabilitas dicari menggunakan *test-retest* dengan mengkorelasikan tes pertama dan tes kedua. Berdasarkan hasil data *pretest* menunjukkan bahwa instrumen tes *shooting* dari lima posisi reliabel dengan koefisien reliabilitas sebesar 0.965. Selengkapnya disajikan pada lampiran halaman.

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16*. Hasilnya sebagai berikut.

Tabel 5. Uji Normalitas

Uji Normalitas	Pre-Test	Post-Test
<i>p</i>	0.860	1.000
Taraf Signifikansi	0.05	0.05
Keterangan	Normal	Normal

Dari hasil tabel di atas dapat dilihat bahwa data *pretest* dan *posttest* memiliki nilai p (Sig.) > 0.05 , maka variabel berdistribusi

normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 8 halaman 71.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0,05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 10. Uji Homogenitas

Kelompok	Levene statistic	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Pre-tes</i> <i>Post-tes</i>	.644	1	30	.428	Homogen

Dari tabel di atas dapat dilihat nilai *pretest* dan *posttest* nilai sig. $p 0.205 > 0.05$ sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 4 halaman 60.

3. Uji Hipotesis

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *drill shoot* terhadap peningkatan kemampuan menembak jarak dekat (*two point shoot*) tim yunior putra bola basket klub Yuso Bantul”, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan tersebut memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan menembak jarak dekat (*two point shoot*) atlet. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ dan nilai *sig* lebih besar dari 0.05 ($\text{Sig} > 0.05$).

Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 10 halaman 73.

Tabel 7. Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of means				
		t hitung	t tabel	Sig.	Mean Defference	%
Pre-Tes	23.9375	9.337	2.13	0.000	3.68750	15.40%
Post-Tes	27.6250					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 9.337 dan t tabel 2.13 (df 15) dengan nilai signifikansi p sebesar 0.000. Oleh karena t hitung 9.337 > t tabel 2.13, dan nilai signifikansi 0.000 < 0.05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *drill shoot* terhadap peningkatan kemampuan menembak jarak dekat (*two point shoot*) tim bola basket putra klub Yuso Bantul”, diterima. Artinya latihan *drill shoot* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan menembak jarak dekat (*two point shoot*) tim junior putra bola basket klub Yuso Bantul. Dari data *pretest* memiliki rerata 23.9375, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 27.6250. Besarnya perubahan kemampuan menembak jarak dekat (*two point shoot*) tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 3.68750, dengan kenaikan persentase sebesar 15.40%.

C. Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi empat kali seminggu memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan menembak jarak dekat (*two point shoot*) tim yunior putra bola basket klub Yuso Bantul.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan menembak jarak dekat (*two point shoot*) tim yunior putra bola basket klub Yuso Bantul sebelum dan sesudah latihan *drill shoot*. Hal ini terlihat pada penambahan jumlah tembakan yang masuk dan ditunjukkan dengan nilai t hitung 9.337 dan t tabel 2.13 (df 15) dengan nilai signifikansi p sebesar 0.000. Oleh karena t hitung $9.337 > t$ tabel 2.13, dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *drill shoot* terhadap peningkatan kemampuan menembak jarak dekat (*two point shoot*) tim yunior putra bola basket klub Yuso Bantul”, diterima. Artinya latihan *drill shoot* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan menembak jarak dekat (*two point shoot*) tim yunior putra bola basket klub Yuso Bantul. Adanya peningkatan kemampuan menembak jarak dekat (*two point shoot*) pada atlet karena latihan *drill shoot* merupakan metode latihan menembak (*shooting*) yang dilakukan berulang-ulang dengan tujuan untuk menyempurnakan atau meningkatkan keterampilan

menembak atlet sehingga terbentuknya otomatisasi gerak menembak (*shooting*).

Latihan *drill shoot* yang diulang-ulang sehingga dapat membiasakan atlet untuk melakukan gerakan *shooting*, sehingga atlet merasa terbiasa atau semakin otomatisasi gerakan. Dilihat dari tes menembak jarak dekat tiap posisi sudut, maka posisi sudut yang peningkatannya paling baik pada posisi sudut tembakaan 70^0 - 108^0 , karena hasildatanya lebih tinggi dari pada empat posisi sudut lainnnya. Karena pada posisi sudut tersebut atlet berhadapan langsung dengan papan yang posisi tubuhnya sejajar atau lurus dengan ring basket sehingga memudahkan atlet mendapatkan hasil tembakan yang lebih baik.

Didalam melakukan tembakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat keberhasilan tembakan yaitu, posisi sudut tembakan, teknik menembak yang baik, mekanika tembakan yang tidak seirama, kurang konsentrasi, jarak, mobiltas, sikap penembak, dan ulangan tembakan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu: Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *drill shoot* terhadap peningkatan kemampuan menembak jarak dekat (*two point shoot*) tim bola basket putra klub Yuso Bantul, dengan nilai t hitung $9.337 > t$ tabel 2.13 , dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, dan kenaikan persentase sebesar 15.40% .

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Pelatih menjadi lebih termotivasi untuk meningkatkan kemampuan menembak jarak dekat (*two point shoot*) pada atlet.
2. Jika pelatih tahu bahwa latihan *drill shoot* mampu meningkatkan kemampuan menembak jarak dekat (*two point shoot*) atlet, maka pelatih akan menerapkan latihan *drill shoot* pada saat latihan.
3. Jika atlet tahu bahwa *drill shoot* meningkatkan kemampuan menembak jarak dekat (*two point shoot*), maka atlet termotivasi untuk latihan *drill shoot*.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Sampel tidak dikarantina, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*.
2. Dalam penelitian ini subjek yang diteliti masih sangat sedikit sebatas pada tim bola basket putra klub Yuso Bantul terkait dengan kurangnya dana untuk meneliti semua atlet bola basket DIY.
3. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
4. Pada saat *treatment*, ada beberapa atlet yang tidak berangkat, karena adanya UTS di sekolah masing-masing dan bimbingan belajar diluar jam sekolah.
5. Tidak menutup kemungkinan para atlet kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan *shooting* yang benar.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih untuk memberikan latihan yang lebih bervariasi lagi sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan menembak jarak dekat (*two point shoot*).
2. Dalam strategi permainan bola basket seorang pelatih harus mengetahui posisi-posisi tembakan yang menguntungkan dalam penelitian ini posisi sudut 72^0 - 108^0 atau posisi dari arah depan keranjang lebih menguntungkan,

karena posisi tersebut peningkatannya lebih baik dari pada posisi-posisi lainnya.

3. Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambah variabel lain.
4. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian ini.
5. Bagi pelatih klub agar meningkatkan kreativitas latihan untuk meningkatkan kemampuan menembak jarak dekat (*two point shoot*) dengan program latihan yang bervariasi.
6. Bagi peneliti selanjutnya agar sampel yang digunakan lebih besar lagi serta melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan menembak jarak dekat (*two point shoot*), seperti; kondisi tubuh, faktor psikologi, dan sebagainya.
7. Dalam penelitian lanjutan hendaknya diberi kelompok kontrol.
8. Sebelum di drill teknik harus sudah diperbaiki atau sudah tidak ada kesalahan-kesalahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor O. (1999). *Periodization: Theory and Methodology of Training*, (4th edition). Dubuque, Iowa: Kendal/Hunt Publishing Company.
- Bonang Iswayudi, (2001). "Rekontruksi Tembakaan Jarak Jauh." Skripsi. Bandung: FPOK UPI.
- Danny Kosasih. (2008). *Fundamental Basketball First Step to Win*. Semarang: CV. Elwas offset.
- Dedy Sumiyarsono. (2002). *Keterampilan Bola basket*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Djoko Pekik. (2002). *Dasar-Dasar Kepelatihan. Diktat*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Lieberman-Cline, Nancy. (1997). *Bolabasket Untuk Wanita*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Nana Sudjana, (1989: 86). *Permainan dan Melatih Teknik Dasar Bola basket*. Skripsi. FPOK UPI.
- Nosseck, Josef. (1982). *General Theory of Training*. Lagos: Pan African Press, Ltd
- PERBASI (2012). *Peraturan Permainan Bola Basket*. Jakarta: Pengurus Besar Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- (2010). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABET.
- Sugiyanto, (1993: 371). *Perbedaan Tingkat Ketepatan Tembakan Bebas dengan satu Tangan dan Teknik Dua Tangan dalam Permainan Bola basket*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suharno, H.P. (1993). *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.

Wissel, Hal. (1996). *Basketball Steps to Succes* (Bagus Pribadi. Terjemahan). Jakarta: PT RajaGrafindo Persada. Buku asli diterbitkan Tahun 1994.

http://dickbshootingcamp.com/tip_of_the_month.php (diakses pada tanggal 3 Oktober 2012)

<http://www.fibaasistmagazine.com> (diakses pada tanggal 3 Oktober 2012)

http://dickbshootingcamp.com/tip_of_the_month.php (diakses pada tanggal 3 Oktober 2012)

[http://www. Psb - psma. org/ content / blog/ strategimetode -mengajar](http://www.Psb-psma.org/content/blog/strategimetode-mengajar). Posted Sab, 23/05/2009 - 11: 44 by pagehyasa (diakses pada tanggal 3 Oktober 2012)

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 1981 /UN.34.16/PP/2012
Lamp. : 1 Eka.
Hal : Permohonan Izin Penelitian

8 Oktober 2012

Yth. : Pengelola Klub Bola Basket
Yuso, Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Karyadi Dasamardana
NIM : 08602241053
Program Studi : PKO/PKL

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Oktober s/d Desember 2012
Tempat/Obyek : Lapangan Bola Basket Yuso
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Drill Terhadap Peningkatan Kemampuan Menembak Jarak Dekat (*2 point shoot*) Atlet Yuniior Putra Bolabasket Klub Yuso.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kajar PKO
2. Pembimbing TAS
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Lembar Pengesahan

LEMBAR PENGESAHAN

Proposal Penelitian Tentang :

"PENGARUH LATIHAN *DRILL SHOOT* TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN MENEMBAK JARAK DEKAT (*2 POINT SHOOT*) ATLET YUNIOR PUTRA BOLABASKET CLUB YUSO."

Nama : Karyadi Dasamardana

NIM : 08602241053

Jurusan / Prodi : PKL / PKO

Telah diperiksa dan dinyatakan layak untuk diteliti.

Yogyakarta, 27 September 2012

Ketua Jurusan PKL / PKO



Endang Rini Sukanti, M.S.

NIP. 19600407 198601 2 001

Dosen Pembimbing,



Putut Marhaento, M.Or

NIP. 19600501 198502 1 001

Kasubag. Pendidikan FIK UNY.



Sutyem, S.Si

NIP. 19760522 199903 2 001

Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari Klub Bola Basket Yuso Bantul

KLUB BOLABASKET YUSO BANTUL

Alamat: Jalan Raya Sabdodadi, Bantul, Yogyakarta

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yanu Iswantara, S. Pd. Kor.

Alamat : Melikan Kidul RT 06, Bantul Warung, Bantul

Jabatan : Ketua Klub Bolabasket Yuso Bantul

Menerangkan bahwa mahasiswa yang data dirinya disebutkan dibawah ini:

Nama : Karyadi Dasamardana

NIM : 08602241053

Prodi/Fakultas: Pendidikan Kepelatihan Olahraga/Fakultas Ilmu Keolahragaan

Telah melakukan penelitian dan pengambilan data dalam rangka penyelesaian Tugas Akhir Skripsi dengan Judul " Pengaruh Latihan Drill Shoot terhadap Peningkatan Kemampuan Menembak Jarak Dekat (Two Point Shoot) Tim Yuniior Putra Bolabasket Klub Yuso Bantul ", yang dilaksanakan pada:

Waktu : Oktober-November

Tempat : Lapangan Bolabasket SMK N 1 Bantul

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan semestinya.

Bantul, 11 November 2012



Yanu Iswantara, S. Pd. Kor.

Lampiran 4. Presensi Atlet

No	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Diki	V	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V
2	Cahya	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V
3	Bela	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
4	Kholis	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V
5	Gagat	V	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V	-	V	V
6	M. Rois	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
7	Bramantya	V	V	-	V	V	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
8	Rohman	V	V	-	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V
9	Joda	V	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V
10	Ridwan	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V
11	Rakyan	V	V	V	-	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V
12	Dhimas	V	V	V	V	V	V	V	V	-	V	V	-	V	V	V	V
13	Sukmawa	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
14	Aditya	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V
15	Alfian	V	V	-	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V	V	V
16	Ahmad	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V

Lampiran 5. Pre Tes Atlet Bolabasket Yuso

No	NAMA	Pelaksanaan Tembakan											
		Pre-test					T. Bola Masuk	Post-test					T. Bola Masuk
		A	B	C	D	E		A	B	C	D	E	
1	Diki	5	6	7	5	5	28	6	7	9	6	5	33
2	Cahya	3	5	6	4	4	22	5	4	7	5	5	26
3	Bela Agus	6	5	6	4	6	27	6	6	9	5	5	31
4	Kholis	5	4	6	5	4	24	5	6	7	4	5	27
5	Gagat	5	4	5	5	5	24	5	6	7	5	5	28
6	M. Rois	6	5	7	6	6	30	6	7	9	6	6	34
7	Bramantya	4	3	5	4	3	19	4	5	7	4	5	25
8	Rohman	4	4	5	4	4	21	4	5	6	4	4	23
9	Joda	6	5	7	6	5	29	6	5	8	6	5	30
10	Ridwan	3	3	4	4	3	17	4	5	7	4	4	24
11	Rakyan	5	4	6	5	5	25	5	5	7	5	5	27
12	Dhimas	3	3	5	4	3	18	4	4	5	5	4	22
13	Sukmawa	6	5	5	5	6	27	5	6	8	5	5	29
14	Aditya	3	4	4	4	5	20	4	5	7	5	4	25
15	Alfian	4	5	6	5	5	25	5	6	8	5	4	28
16	Ahmad	6	4	6	5	6	27	6	5	8	6	5	30
17													
	TOTAL	74	69	90	75	75	383	80	88	122	77	74	442

Lampiran 6. Deskriptif Statistik

Statistics

		Pretest	Posttest	Selisih
N	Valid	16	16	16
	Missing	0	0	0
Mean		23.9375	27.6250	3.6875
Median		24.5000	27.5000	4.0000
Mode		27.00	25.00 ^a	4.00
Std. Deviation		4.04094	3.44238	1.57982
Minimum		17.00	22.00	1.00
Maximum		30.00	34.00	7.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17	1	6.2	6.2	6.2
	18	1	6.2	6.2	12.5
	19	1	6.2	6.2	18.8
	20	1	6.2	6.2	25.0
	21	1	6.2	6.2	31.2
	22	1	6.2	6.2	37.5
	24	2	12.5	12.5	50.0
	25	2	12.5	12.5	62.5
	27	3	18.8	18.8	81.2
	28	1	6.2	6.2	87.5
	29	1	6.2	6.2	93.8
	30	1	6.2	6.2	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

Posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	22	1	6.2	6.2	6.2
	23	1	6.2	6.2	12.5
	24	1	6.2	6.2	18.8
	25	2	12.5	12.5	31.2
	26	1	6.2	6.2	37.5
	27	2	12.5	12.5	50.0
	28	2	12.5	12.5	62.5
	29	1	6.2	6.2	68.8
	30	2	12.5	12.5	81.2
	31	1	6.2	6.2	87.5
	33	1	6.2	6.2	93.8
	34	1	6.2	6.2	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

Lampiran 7. Uji Instrumen (Validitas dan Reabilitas)

Validitas

Correlations			
		VAR00001	VAR00002
VAR00001	Pearson Correlation	1	.937**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	16	16
VAR00002	Pearson Correlation	.937**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	16	16

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Reabilitas

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	16	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	16	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.965	2

Lampiran 8. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Pretest	Posttest
N		16	16
Normal Parameters ^a	Mean	23.9375	27.6250
	Std. Deviation	4.04094	3.44238
Most Extreme Differences	Absolute	.151	.090
	Positive	.085	.090
	Negative	-.151	-.067
Kolmogorov-Smirnov Z		.603	.359
Asymp. Sig. (2-tailed)		.860	1.000
a. Test distribution is Normal.			

Lampiran 9. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.644	1	30	.428

ANOVA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	108.781	1	108.781	7.721	.009
Within Groups	422.688	30	14.090		
Total	531.469	31			

Lampiran 10. Uji t

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Posttest	27.6250	16	3.44238	.86060
	Pretest	23.9375	16	4.04094	1.01023

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Posttest & Pretest	16	.923	.000

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Posttest - Pretest	3.68750	1.57982	.39496	2.84567	4.52933	9.337	15	.000

Lampiran 11. Tabel t

df	P = 0.05	P = 0.01	P = 0.001
1	12.71	63.66	636.61
2	4.30	9.92	31.60
3	3.18	5.84	12.92
4	2.78	4.60	8.61
5	2.57	4.03	6.87
6	2.45	3.71	5.96
7	2.36	3.50	5.41
8	2.31	3.36	5.04
9	2.26	3.25	4.78
10	2.23	3.17	4.59
11	2.20	3.11	4.44
12	2.18	3.05	4.32
13	2.16	3.01	4.22
14	2.14	2.98	4.14
15	2.13	2.95	4.07
16	2.12	2.92	4.02
17	2.11	2.90	3.97
18	2.10	2.88	3.92
19	2.09	2.86	3.88
20	2.09	2.85	3.85
21	2.08	2.83	3.82
22	2.07	2.82	3.79
23	2.07	2.81	3.77
24	2.06	2.80	3.75
25	2.06	2.79	3.73
26	2.06	2.78	3.71
27	2.05	2.77	3.69
28	2.05	2.76	3.67
29	2.05	2.76	3.66
30	2.04	2.75	3.65

Lampiran 12. Dokumentasi



Pelaksanaan Pre-test drill shoot



Pelaksanaan Game/bermain



Pelaksanaan Post-test drill shoot



Pelaksanaan Warming-up/jogging



Pelaksanaan latihan drill shoot



Pelaksanaan Game

Pelaksanaan latihan drill shoot



Lampiran 13. Perencanaan Program Latihan

Rencana Program Latihan 1

WAKTU	RABU	JUM'AT	MINGGU	SELASA
Sore, pukul 15.30- 17.30.	- W. UP (jogging lap. bskt 4x,perenggangan statis). - Drill shoot. - Game. - Colling down.	- W. UP (jogging lap. bskt 4x,perenggangan dinamis). - Drill shoot - Game. - Colling down.	- W. UP (jogging lap. bskt 4x,perenggangan statis). - Drill shoot - Game. - Colling down.	- W. UP (jogging lap. bskt 4x,perenggangan statis). - Drill shoot - Game. - Colling down.

Rencana Program Latihan 2

WAKTU	RABU	JUM'AT	MINGGU	SELASA
Sore, pukul 15.30- 17.30.	- W. UP (jogging lap. bskt 4x,perenggangan statis). - Drill shoot. - Game. - Colling down.	- W. UP (jogging lap. bskt 4x,perenggangan statis). - Drill shoot. - Game. - Colling down.	- W. UP (jogging lap. bskt 4x,perenggangan statis). - Drill shoot. - Game. - Colling down.	- W. UP (jogging lap. bskt 4x,perenggangan statis). - Drill shoot. - Game. - Colling down.

Rencana Program Latihan 3

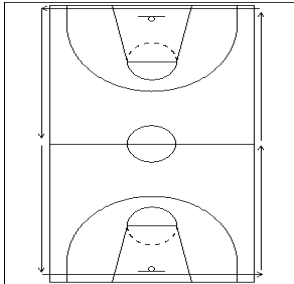
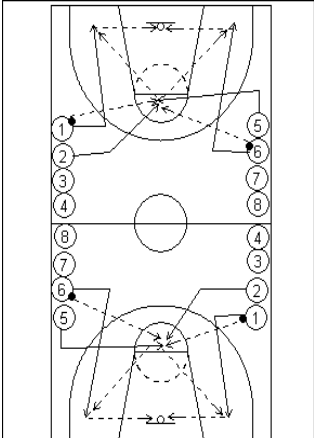
WAKTU	RABU	JUM'AT	MINGGU	SELASA
Sore, pukul 15.30- 17.30.	- W. UP (jogging lap. bskt 4x,perenggangan statis). - Drill shoot. - Game. - Colling down.	- W. UP (jogging lap. bskt 4x,perenggangan statis). - Drill shoot. - Game. - Colling down.	- W. UP (jogging lap. bskt 4x,perenggangan statis). - Drill shoot. - Game. - Colling down.	- W. UP (jogging lap. bskt 4x,perenggangan statis). - Drill shoot. - Game. - Colling down.

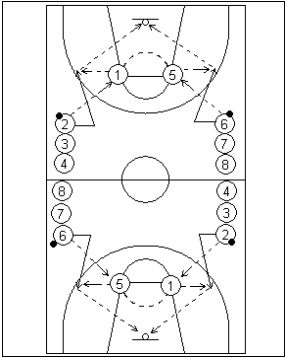
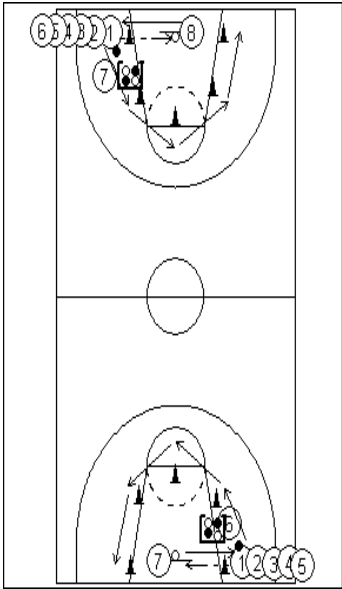
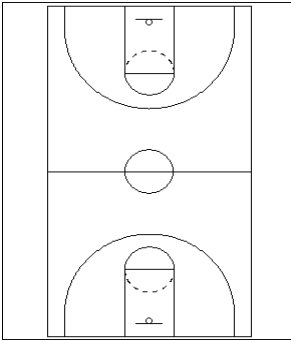
Rencana Program Latihan 4

WAKTU	RABU	JUM'AT	MINGGU	SELASA
Sore, pukul 15.30- 17.30.	- W. UP (jogging lap. bskt 4x,perenggangan statis). - Drill shoot. - Game. - Colling down.	- W. UP (jogging lap. bskt 4x,perenggangan statis). - Drill shoot. - Game. - Colling down.	- W. UP (jogging lap. bskt 4x,perenggangan statis). - Drill shoot. - Game. - Colling down.	- W. UP (jogging lap. bskt 4x,perenggangan statis). - Drill shoot. - Game. - Colling down.

SESI LATIHAN

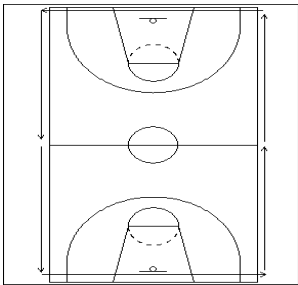
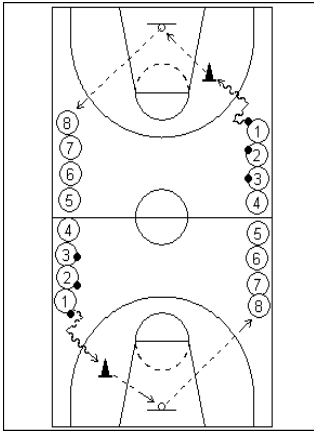
SESI : 1
 CABANG OLAHRAGA : Bolabasket
 WAKTU : 120 menit
 JUMLAH ATLET : 16 Atlet
 HARI/TGL : Rabu, 10 Okt 2012
 OBJEK PENELITIAN : Tim Yuniior Bolabasket Yuso
 JENIS KELAMIN : Laki-laki
 TEMPAT : Lap.Bolabasket SMK N 1 Bantul
 SASARAN LATIHAN : Shooting dan Bermain
 JENIS LATIHAN : Drill Shoot
 LAMA PROGRAM : 16x pertemuan selama 1 bln
 FREKUENSI : 4x per minggu
 INTENSITAS : Sedang
 PERALATAN : 1 lap.bolabasket, 8 bh bolabasket, peluit, jam tangan.

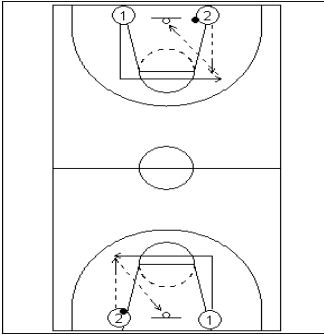
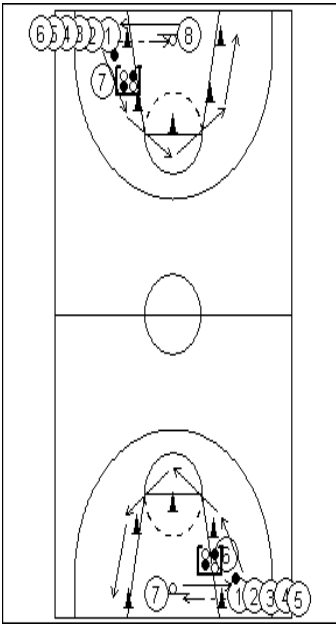
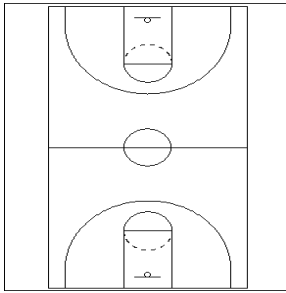
No	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
A	PENGANTAR : Baris,doa,penjelasan materi	5 mnt	XXXXXX XXXXXX C	Singkat, padat, dan jelas
B	PEMANASAN : Joging 4x lap bskt, Statis (dari kepala sampai kaki)	15 mnt		Joging lapangan basket 4x dan dilanjut dgn pemanasan statis ditengah lapangan dgn membentuk lingkaran besar.
C	LATIHAN INTI : - Shooting	20 mnt		Atlet di bagi 4 klp, atlet melakukan L cut kea rah ring basket, lalu atlet yg membawa bola passing ke tengah dan melakukan L cut, lalu shooting.

	- Passing, Shooting	20 mnt		<p>Atlet di bagi 4 klp, atlet melakukan passing lalu V cut kearah ring basket, lalu atlet yg membawa bola passing ke temannya lalu shooting.</p>
	-Shooting	25 mnt		<p>Atlet dibagi 2 klp, atlet berbaris di dpn end line. 1 atlet berada di bwh ring dan 1 nya lg di samping teman yg berbaris. Atlet melakukan shooting sbnyak 5x 2 set tiap posisinya, stlh shooting atlet bergantian brtgs dbwh ring & atlet yg dwh ring td geser kesamping & atlet yg di samping td msk kebarisan blkg utk mendapatkkan giliran shooting (rotasi). Hal ini dilakukan sampai semua atlet kebagian menembak setelah itu baru pindah ke posisi berikutnya.</p>
	-Game	20 mnt		-
D	PENUTUP : Pendinginan,Evaluasi.	15 mnt	-	-

SESI LATIHAN

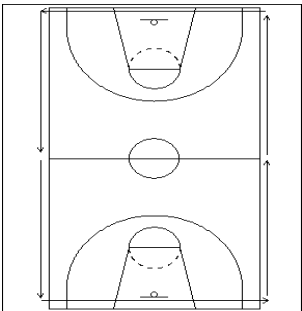
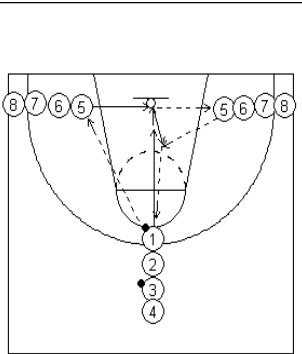
SESI : 2
 CABANG OLAHRAGA : Bolabasket
 WAKTU : 120 menit
 JUMLAH ATLET : 16 Atlet
 HARI/TGL : Jum'at, 12 Okt 2012
 OBJEK PENELITIAN : Tim Yuniior Bolabasket Yuso
 JENIS KELAMIN : Laki-laki
 TEMPAT : Lap.Bolabasket SMK N 1 Bantul
 SASARAN LATIHAN : Shooting dan Bermain
 JENIS LATIHAN : Drill Shoot
 LAMA PROGRAM : 16x pertemuan selama 1 bln
 FREKUENSI : 4x per minggu
 INTENSITAS : Sedang
 PERALATAN : 1 lap.bolabasket, 8 bh bolabasket, peluit, jam tangan.

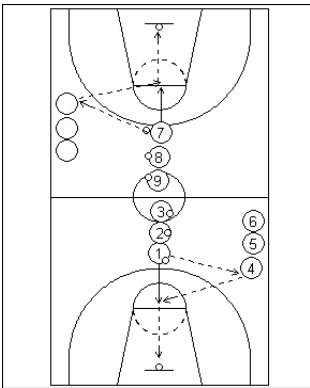
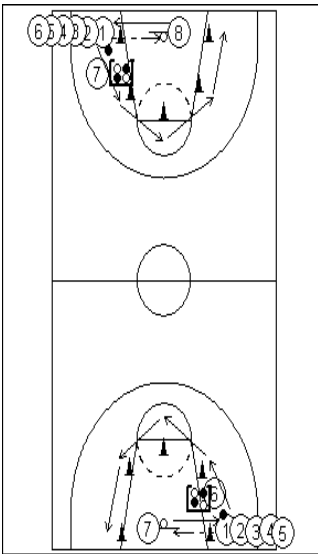
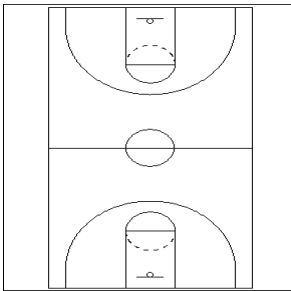
No	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
A	PENGANTAR : Baris,doa,penjelasan materi	5 mnt	XXXXXX XXXXXX C	Singkat, padat, dan jelas
B	PEMANASAN : Joging, Statis (dari kepala sampai kaki)	15 mnt		Joging lap bskt 4x & dilanjut dgn pemanasan dinamis. Atlet berbaris sejajar dr side line lalu melakukan langkah lay-up sampai side line didpn, langkah kijang, lngkh defence.
C	LATIHAN INTI : -Dribble, Shooting	20 mnt		Atlet di bagi 4 klp, atlet melakukan gerak fake lalu dribble lalu shooting. Rebound kemudian passing ke temannya. Hal ini dilakukan bergantian dan rotasi.

	-Passing, Shooting	20 mnt		<p>Atlet dibagi 4 klp, Atlet melakukan L cut, lalu atlet yg membawa bola melakukan passing, lalu atlet yg mendapat bola melakukan shooting. Hal ini dilakukan bergantian dan rotasi.</p>
	-Shooting	25 mnt		<p>Atlet dibagi 2 klp, atlet berbaris di depan end line. 1 atlet berada di bawah ring dan 1 lainnya di samping teman yang berbaris. Atlet melakukan shooting sebanyak 5x2 set tiap posisinya, setelah shooting atlet bergantian bergeser dari bawah ring & atlet yang di samping pindah masuk ke barisan belakang untuk mendapatkan giliran shooting (rotasi). Hal ini dilakukan sampai semua atlet kebagian menembak setelah itu baru pindah ke posisi berikutnya.</p>
	- Game	20 mnt		-
D	PENUTUP : Pendinginan,Evaluasi.	15 mnt	-	-

SESI LATIHAN

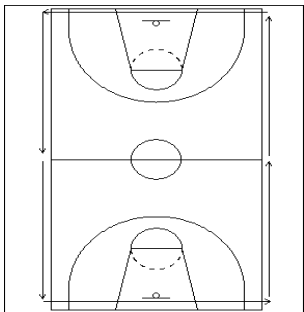
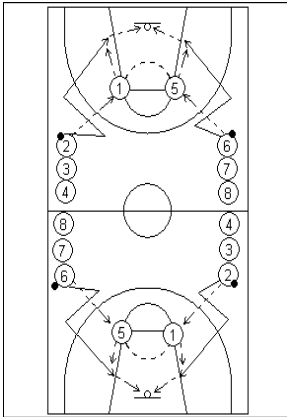
SESI : 3
 CABANG OLAHRAGA : Bolabasket
 WAKTU : 120 menit
 JUMLAH ATLET : 16 Atlet
 HARI/TGL : Minggu, 14 Okt 2012
 OBJEK PENELITIAN : Tim Yuniior Bolabasket Yuso
 JENIS KELAMIN : Laki-laki
 TEMPAT : Lap.Bolabasket SMK N 1 Bantul
 SASARAN LATIHAN : Shooting dan Bermain
 JENIS LATIHAN : Drill Shoot
 LAMA PROGRAM : 16x pertemuan selama 1 bln
 FREKUENSI : 4x per minggu
 INTENSITAS : Tinggi
 PERALATAN : 1 lap.bolabasket, 8 bh bolabasket, peluit, jam tangan.

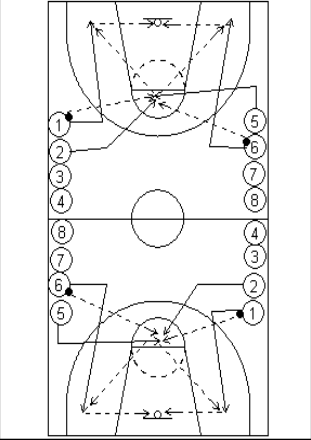
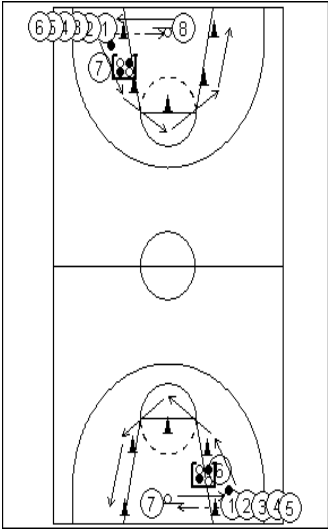
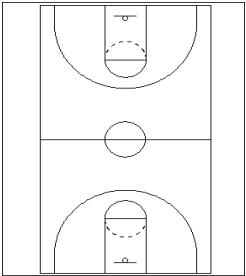
No	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
A	PENGANTAR : Baris,doa,penjelasan materi	5 mnt	XXXXXX XXXXXX C	Singkat, padat, dan jelas
B	PEMANASAN : Joging, Statis (dari kepala sampai kaki)	15 mnt		Joging lap bskt 4x Dan di lanjut dgn pemanasan statis ditengah lapangan dgn membentuk lingkaran besar
C	LATIHAN INTI : - Passing, Shooting	20 mnt		Atlet dibagi 3 klp, atlet yg ditengah melakukan pass pd atlet yg di sblh kiri lalu atlet yg dsblh kiri pass kmbli pd atlet yg ditngah, atlet yg tengah lay up lalu diribound oleh atlet yg disbelah kiri td lalu pass pd atlet sblh kanan, lalu pass kmbali, lalu pass ke tengah. Passing rotasi segitiga.

	-Passing, Shooting	20 mnt		<p>Atlet dibagi 2 klp. Atlet berbaris dicenter line & side line, atlet yg dicenterline semua memegang bola, secara serentak no1 & no7 passing bola pd atlet yg di side line, no1 & no7 lari ke-free throw lalu atlet yg di side line passing bola pd no1 & no7, no1 & no7 melakukan shooting & seterusnya.</p>
	-Shooting	30 mnt		<p>Atlet dibagi 2 klp, atlet berbaris di dpn end line. 1 atlet berada di bwh ring dan 1 nya lg di samping teman yg berbaris. Atlet melakukan shooting sebanyak 10x 2 set tiap posisinya, stlh shooting atlet bergantian brtgs dbwh ring & atlet yg dwh ring td geser kesamping & atlet yg di samping td msk kebarisan blkg utk mendapatkan giliran shooting (rotasi). Hal ini dilakukan sampai semua atlet kebagian menembak setelah itu baru pindah ke posisi berikutnya.</p>
	- Game	15 mnt		-
D	PENUTUP : Pendinginan,Evaluasi.	15 mnt	-	-

SESI LATIHAN

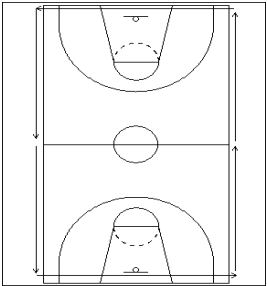
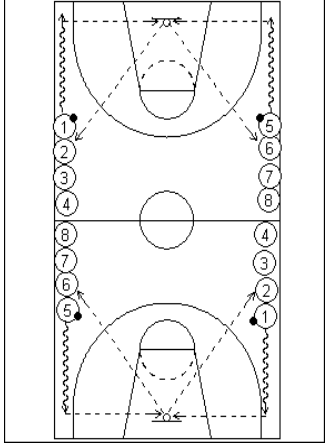
SESI : 4
 CABANG OLAHRAGA : Bolabasket
 WAKTU : 120 menit
 JUMLAH ATLET : 16 Atlet
 HARI/TGL : Selasa, 16 Okt 2012
 OBJEK PENELITIAN : Tim Yuniior Bolabasket Yuso
 JENIS KELAMIN : Laki-laki
 TEMPAT : Lap.Bolabasket SMK N 1 Bantul
 SASARAN LATIHAN : Shooting dan Bermain
 JENIS LATIHAN : Drill Shoot
 LAMA PROGRAM : 16x pertemuan selama 1 bln
 FREKUENSI : 4x per minggu
 INTENSITAS : Sedang
 PERALATAN : 1 lap.bolabasket, 8 bh bolabasket, peluit, jam tangan.

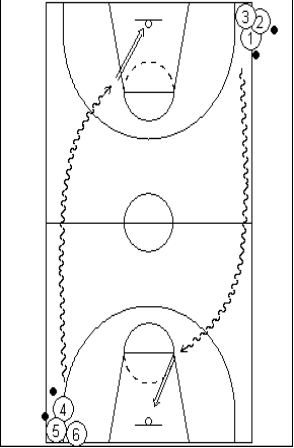
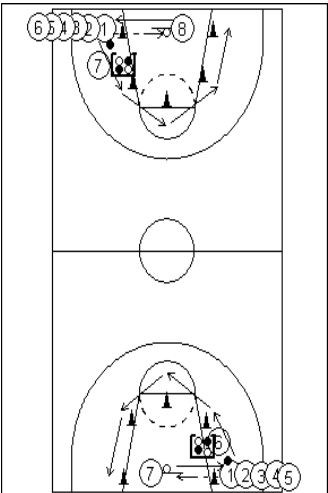
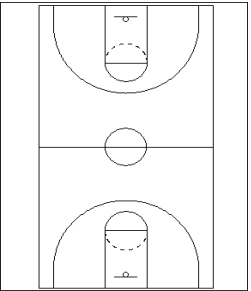
No	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
A	PENGANTAR : Baris,doa, penjelasan materi	5 mnt	XXXXXX XXXXXX C	Singkat, padat, dan jelas
B	PEMANASAN : Joging, Statis (dari kepala sampai kaki)	15 mnt		Joging lapangan basket 3x Dan di lanjut dgn pemanasan statis ditengah lapangan dgn membentuk lingkaran besar
C	LATIHAN INTI : -Passing,V-cut,Shooting	20 mnt		Atlet di bagi 4 klp, atlet melakukan passing lalu v-cut minta bola lalu shooting.

	-Passing, L-cut, shooting	20 mnt		<p>Atlet di bagi 4 klp, atlet melakukan L cut ke area key hole, lalu atlet yg membawa bola passing ke tengah dan melakukan L cut, lalu shooting.</p>
		25 mnt		<p>Atlet dibagi 2 klp, atlet berbaris di depan end line. 1 atlet berada di bawah ring dan 1 lainnya di samping teman yg berbaris. Atlet melakukan shooting sebanyak 5 x 2 set tiap posisinya, setelah shooting atlet bergantian bergeser dari bawah ring & atlet yg di bawah ring pindah geser ke samping & atlet yg di samping pindah masuk ke barisan belakang untuk mendapatkan giliran shooting (rotasi). Hal ini dilakukan sampai semua atlet kebagian menembak setelah itu baru pindah ke posisi berikutnya.</p>
	- Game	20 mnt		-
D	PENUTUP : Pendinginan, Evaluasi.	15 mnt	-	-

SESI LATIHAN

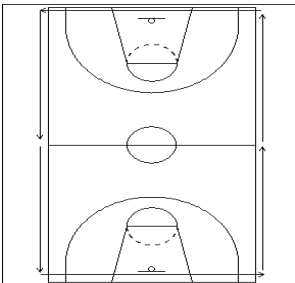
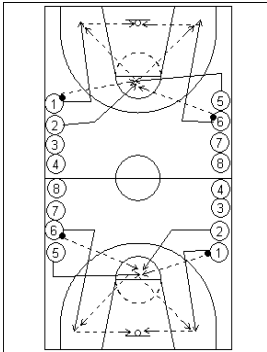
SESI : 5
 CABANG OLAHRAGA : Bolabasket
 WAKTU : 120 menit
 JUMLAH ATLET : 16 Atlet
 HARI/TGL : Rabu, 17 Okt 2012
 OBJEK PENELITIAN : Tim Yuniior Bolabasket Yuso
 JENIS KELAMIN : Laki-laki
 TEMPAT : Lap.Bolabasket SMK N 1 Bantul
 SASARAN LATIHAN : Shooting dan Bermain
 JENIS LATIHAN : Drill Shoot
 LAMA PROGRAM : 16x pertemuan selama 1 bln
 FREKUENSI : 4x per minggu
 INTENSITAS : Tinggi
 PERALATAN : 1 lap.bolabasket, 8 bh bolabasket, peluit, jam tangan.

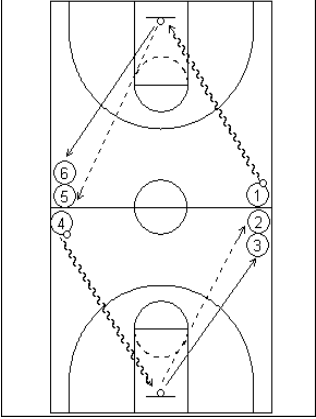
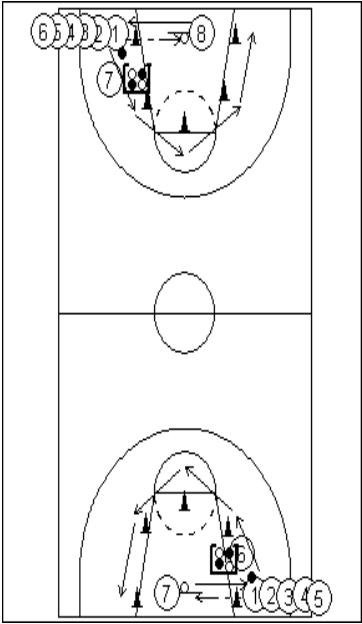
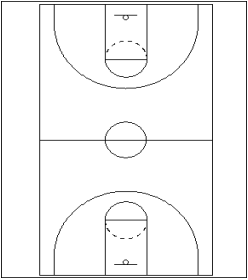
No	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
A	PENGANTAR : Baris,doa,penjelasan materi	5 mnt	XXXXXX XXXXXX C	Singkat, padat, dan jelas
B	PEMANASAN : Joging 4x lap bskt, Statis (dari kepala sampai kaki)	15 mnt		Joging lapangan basket 4x dan dilanjut dgn pemanasan statis ditengah lapangan dgn membentuk lingkaran besar.
C	LATIHAN INTI : -Shooting	20 mnt		Atlet di bagi 4 klp, atlet yg membawa bola melakukan dribble lurus kedepan kemudian melakukan shooting di sudut samping ring. Lalu passing ke temannya.

	- Dribble, Shooting kanan dan kiri	20 mnt		<p>Atlet dibagi 2 klp disudut kiri base line masing-masing atlet membawa bola no1 & no4 secara serentak melakukan dribble sampai medium area kemudian melakukan shooting sisi kiri, lalu rebound bola lalu berikan pd temannya yg didkatnya. Bgt jg seterusnya. Setelah selesai pindah posisi kesudut kanan baseline dan melakukan hal yg sama tetapi shootnya dari sisi kanan.</p>
	-Shooting	30 mnt		<p>Atlet dibagi 2 klp, atlet berbaris di depan end line. 1 atlet berada di bawah ring dan 1 lainnya di samping teman yg berbaris. Atlet melakukan shooting sebanyak 10x 2 set tiap posisinya, setelah shooting atlet bergantian bertukar di bawah ring & atlet yg di bawah ring pindah geser ke samping & atlet yg di samping pindah masuk ke barisan belakang untuk mendapatkan giliran shooting (rotasi). Hal ini dilakukan sampai semua atlet kebagian menembak setelah itu baru pindah ke posisi berikutnya.</p>
	-Game	15 mnt		-
D	PENUTUP : Pendinginan, Evaluasi.	15 mnt		-

SESI LATIHAN

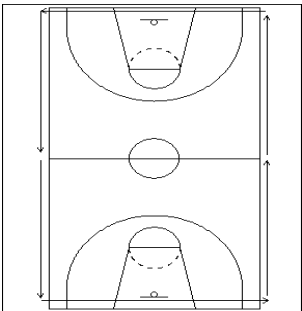
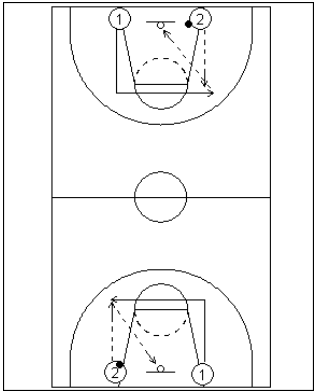
SESI : 6
 CABANG OLAHRAGA : Bolabasket
 WAKTU : 120 menit
 JUMLAH ATLET : 16 Atlet
 HARI/TGL : Jum'at, 19 Okt 2012
 OBJEK PENELITIAN : Tim Yuniior Bolabasket Yuso
 JENIS KELAMIN : Laki-laki
 TEMPAT : Lap.Bolabasket SMK N 1 Bantul
 SASARAN LATIHAN : Shooting dan Bermain
 JENIS LATIHAN : Drill Shoot
 LAMA PROGRAM : 16x pertemuan selama 1 bln
 FREKUENSI : 4x per minggu
 INTENSITAS : Tinggi
 PERALATAN : 1 lap.bolabasket, 8 bh bolabasket, peluit, jam tangan.

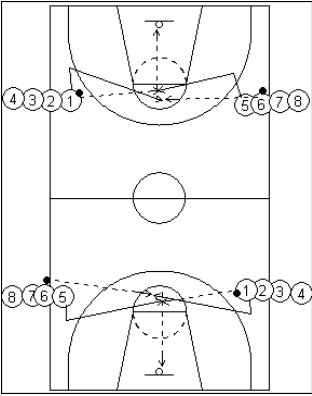
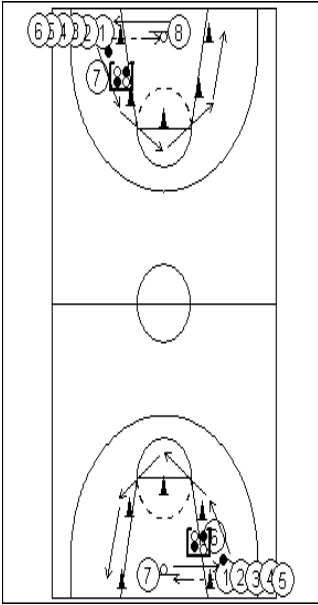
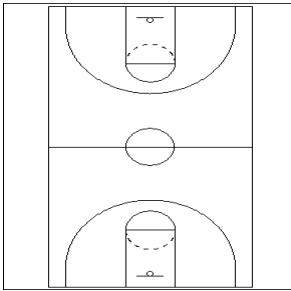
No	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
A	PENGANTAR : Baris,doa,penjelasan materi	5 mnt	XXXXXX XXXXXX C	Singkat, padat, dan jelas
B	PEMANASAN : Joging, Statis (dari kepala sampai kaki)	15 mnt		Joging lap bskt 4x & dilanjutkan dgn pemanasan dinamis. Atlet berbaris sejajar dr side line lalu melakukan langkah lay-up sampai side line didpn, langkah kijang, lngkh defence.
C	LATIHAN INTI : -Shooting	20 mnt		Atlet di bagi 4 klp, atlet melakukan L cut kea rah ring basket, lalu atlet yg membawa bola passing ke tengah dan melakukan L cut, lalu shooting.

	-Dribble, Shooting	20 mnt		<p>Atlet dibagi 2 klp kanan & kiri side line, no1 & no4 membawa bola kemudian dribble diakhiri dgn shoot. Setelah itu no1 & no4 meribound bola lalu passing ke no5 & no2 n msk kebarisan blkg. Hal ini dilakukan secara berurutan & kontinue.</p>
	-Shooting	30 mnt		<p>Atlet dibagi 2 klp, atlet berbaris di dpt end line. 1 atlet berada di bwh ring dan 1 nya lg di samping teman yg berbaris. Atlet melakukan shooting sbanyak 10x 2 set tiap posisinya, stlh shooting atlet bergantian brtgs dbwh ring & atlet yg dwh ring td geser kesamping & atlet yg di samping td msk kebarisan blkg utk mendapatkan giliran shooting (rotasi). Hal ini dilakukan sampai semua atlet kebagian menembak setelah itu baru pindah ke posisi berikutnya.</p>
	- Game	15 mnt		-
D	PENUTUP : Pendinginan,Evaluasi.	15 mnt	-	-

SESI LATIHAN

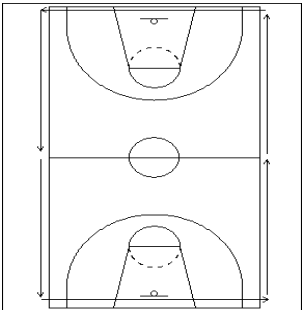
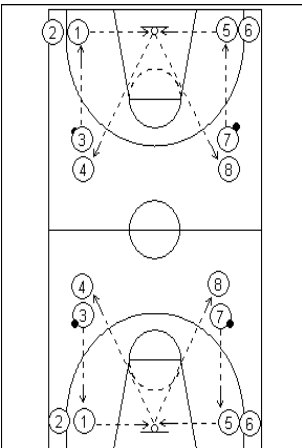
SESI : 7
 CABANG OLAHRAGA : Bolabasket
 WAKTU : 120 menit
 JUMLAH ATLET : 16 Atlet
 HARI/TGL : Minggu, 21 Okt 2012
 OBJEK PENELITIAN : Tim Yuniior Bolabasket Yuso
 JENIS KELAMIN : Laki-laki
 TEMPAT : Lap.Bolabasket SMK N 1 Bantul
 SASARAN LATIHAN : Shooting dan Bermain
 JENIS LATIHAN : Drill Shoot
 LAMA PROGRAM : 16x pertemuan selama 1 bln
 FREKUENSI : 4x per minggu
 INTENSITAS : Sedang
 PERALATAN : 1 lap.bolabasket, 8 bh bolabasket, peluit, jam tangan.

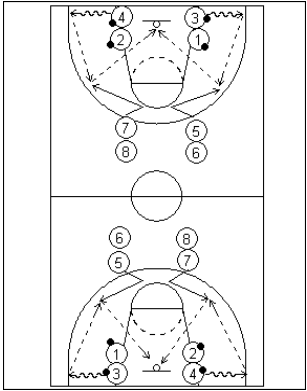
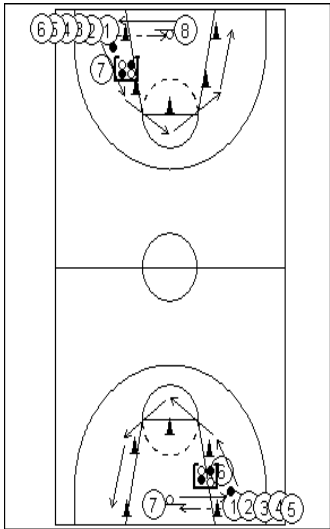
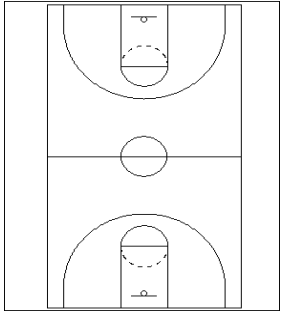
No	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
A	PENGANTAR : Baris,doa,penjelasan materi	5 mnt	XXXXXX XXXXXX C	Singkat, padat, dan jelas
B	PEMANASAN : Joging, Statis (dari kepala sampai kaki)	15 mnt		Joging lap bskt 4x Dan di lanjut dgn pemanasan statis ditengah lapangan dgn membentuk lingkaran besar
C	LATIHAN INTI : - Passing, Shooting	20 mnt		Atlet dibagi 4 klp, Atlet melakukan L cut, lalu atlet yg membawa bola melakukan passing, lalu atlet yg mendapat bola melakukan shooting. Hal ini dilakukan bergantian dan rotasi.

	-Shooting	20 mnt		<p>Atlet dibagi 4 klp, atlet melakukan v cut lari ke tengah area free throw dapat bola lalu melakukan shooting.</p>
	-Shooting	25 mnt		<p>Atlet dibagi 2 klp, atlet berbaris di depan end line. 1 atlet berada di bawah ring dan 1 lainnya di samping teman yg berbaris. Atlet melakukan shooting sebanyak 5x 2 set tiap posisinya, setelah shooting atlet bergantian bertukar dengan ring & atlet yg di bawah ring tadi geser kesamping & atlet yg di samping tadi masuk ke barisan belakang untuk mendapatkan giliran shooting (rotasi). Hal ini dilakukan sampai semua atlet kebagian menembak setelah itu baru pindah ke posisi berikutnya.</p>
	- Game	20 mnt		-
D	PENUTUP : Pendinginan,Evaluasi.	15 mnt	-	-

SESI LATIHAN

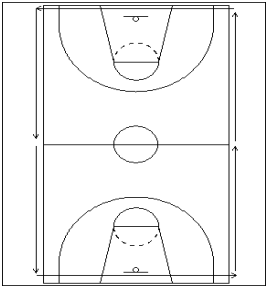
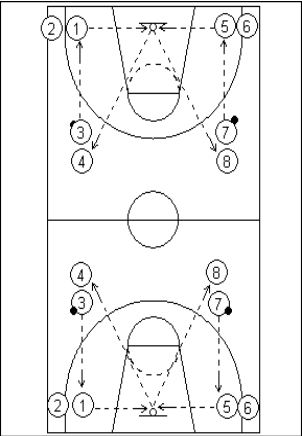
SESI	: 8
CABANG OLAHRAGA	: Bolabasket
WAKTU	: 120 menit
JUMLAH ATLET	: 16 Atlet
HARI/TGL	: Selasa, 23 Okt 2012
OBJEK PENELITIAN	: Tim Yuniior Bolabasket Yuso
JENIS KELAMIN	: Laki-laki
TEMPAT	: Lap.Bolabasket SMK N 1 Bantul
SASARAN LATIHAN	: Shooting dan Bermain
JENIS LATIHAN	: Drill Shoot
LAMA PROGRAM	: 16x pertemuan selama 1 bln
FREKUENSI	: 4x per minggu
INTENSITAS	: Tinggi
PERALATAN	: 1 lap.bolabasket, 8 bh bolabasket, peluit, jam tangan.

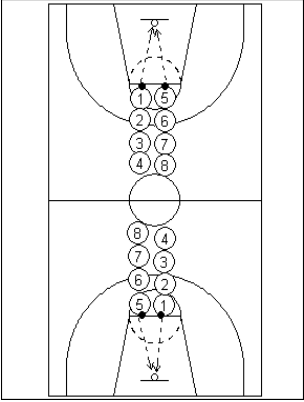
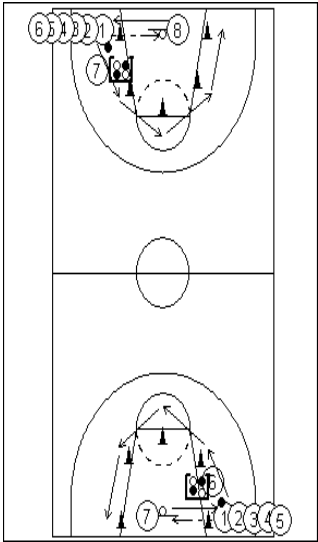
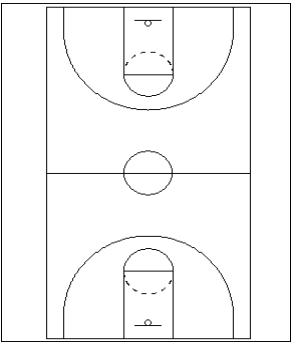
No	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
A	PENGANTAR : Baris,doa, penjelasan materi	5 mnt	XXXXXX XXXXXX C	Singkat, padat, dan jelas
B	PEMANASAN : Joging, Statis (dari kepala sampai kaki)	15 mnt		Joging lapangan basket 3x Dan di lanjut dgn pemanasan statis ditengah lapangan dgn membentuk lingkaran besar
C	LATIHAN INTI : -Shooting	20 mnt		Atlet di bagi menjadi 8 klp, atlet yg membawa bola melakukan passing keteman yg di dpn nya kemudian yg menerima melakukan shooting kemudian rebound bola dan passing pd temannya.

	-V cut, Shooting	20 mnt		<p>Atlet di bagi menjadi 8 klp, atlet melakukan v cut dan atlet yg membawa bola melakukan dribble dan passing pada teman yg melakukan v cut, lalu atlet yg menerima bola melakukan shooting.</p>
		30 mnt		<p>Atlet dibagi 2 klp, atlet berbaris di depan end line. 1 atlet berada di bawah ring dan 1 lainnya di samping teman yg berbaris. Atlet melakukan shooting sebanyak 10x 2 set tiap posisinya, setelah shooting atlet bergantian bergeser di bawah ring & atlet yg di bawah ring geser ke samping & atlet yg di samping masuk ke barisan belakang untuk mendapatkan giliran shooting (rotasi). Hal ini dilakukan sampai semua atlet selesai menembak setelah itu baru pindah ke posisi berikutnya.</p>
	- Game	15 mnt		-
D	PENUTUP : Pendinginan,Evaluasi.	15 mnt	-	-

SESI LATIHAN

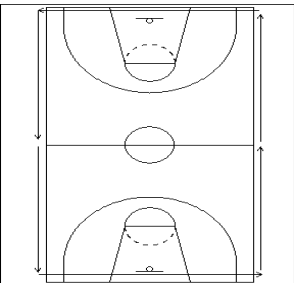
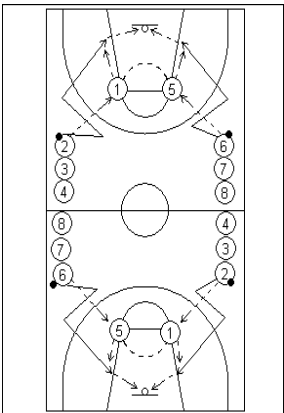
SESI : 9
 CABANG OLAHRAGA : Bolabasket
 WAKTU : 120 menit
 JUMLAH ATLET : 16 Atlet
 HARI/TGL : Rabu, 24 Okt 2012
 OBJEK PENELITIAN : Tim Yuniior Bolabasket Yuso
 JENIS KELAMIN : Laki-laki
 TEMPAT : Lap.Bolabasket SMK N 1 Bantul
 SASARAN LATIHAN : Shooting dan Bermain
 JENIS LATIHAN : Drill Shoot
 LAMA PROGRAM : 16x pertemuan selama 1 bln
 FREKUENSI : 4x per minggu
 INTENSITAS : Sedang
 PERALATAN : 1 lap.bolabasket, 8 bh bolabasket, peluit, jam tangan.

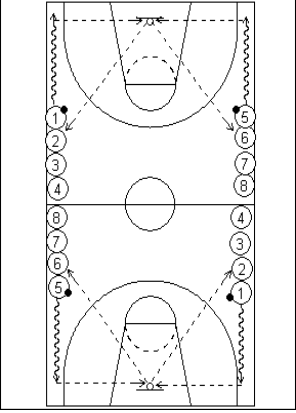
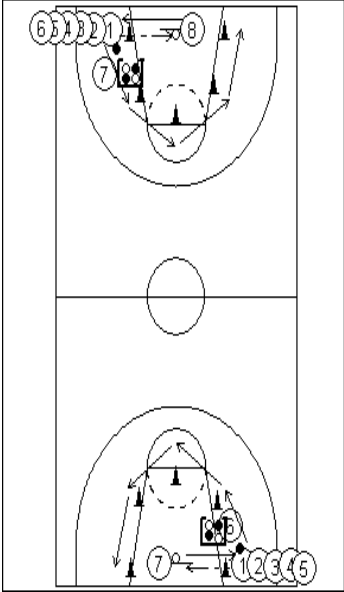
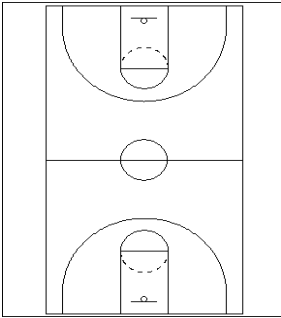
No	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
A	PENGANTAR : Baris,doa,penjelasan materi	5 mnt	XXXXXX XXXXXX C	Singkat, padat, dan jelas
B	PEMANASAN : Joging 4x lap bskt, Statis (dari kepala sampai kaki)	15 mnt		Joging lapangan basket 4x dan dilanjut dgn pemanasan statis ditengah lapangan dgn membentuk lingkaran besar.
C	LATIHAN INTI : - Shooting	20 mnt		Atlet di bagi menjadi 8 klp, atlet yg membawa bola melakukan passing keteman yg di dpn nya kemudian yg menerima melakukan shooting kemudian rebound bola dan passing pd temannya.

	- Shooting	20 mnt		Atlet di bagi 4 klp, atlet melakukan shooting free trow secara bergantian.
	-Shooting (menembak 5 posisi)	25 mnt		Atlet dibg 2 klp, atlet berbaris di dpn end line. 1 atlet berada di bwh ring dan 1 nya lg di samping teman yg berbaris. Atlet melakukan shooting sbnyak 5 x 2 set tiap posisinya, stlh shooting atlet bergantian brtgs dbwh ring & atlet yg dwh ring td geser kesamping & atlet yg di samping td msk kebarisan blkg utk mendapatkan giliran shooting (rotasi). Hal ini dilakukan sampai semua atlet kebagian menembak setelah itu baru pindah ke posisi berikutnya.
	-Game	20 mnt		-
D	PENUTUP : Pendinginan,Evaluasi.	15 mnt	-	-

SESI LATIHAN

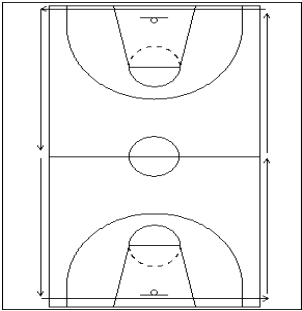
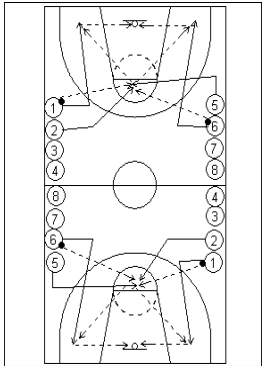
SESI : 10
 CABANG OLAHRAGA : Bolabasket
 WAKTU : 120 menit
 JUMLAH ATLET : 16 Atlet
 HARI/TGL : Jum'at, 26 Okt 2012
 OBJEK PENELITIAN : Tim Yuniior Bolabasket Yuso
 JENIS KELAMIN : Laki-laki
 TEMPAT : Lap.Bolabasket SMK N 1 Bantul
 SASARAN LATIHAN : Shooting dan Bermain
 JENIS LATIHAN : Drill Shoot
 LAMA PROGRAM : 16x pertemuan selama 1 bln
 FREKUENSI : 4x per minggu
 INTENSITAS : Tinggi
 PERALATAN : 1 lap.bolabasket, 8 bh bolabasket, peluit, jam tangan.

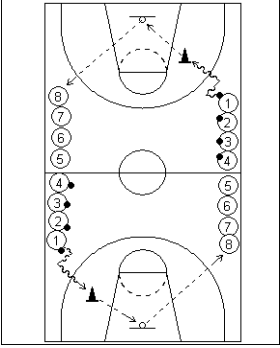
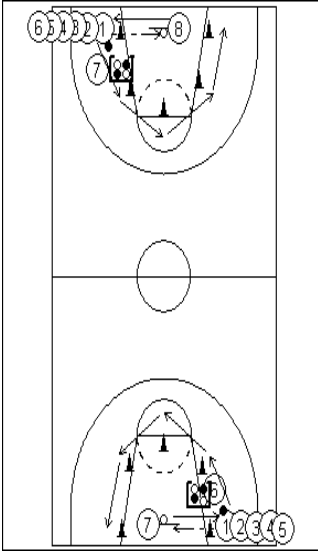
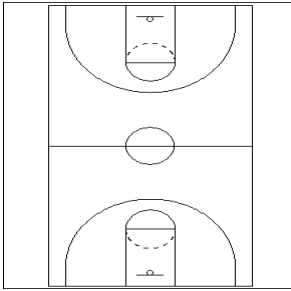
No	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
A	PENGANTAR : Baris,doa,penjelasan materi	5 mnt	XXXXXX XXXXXX C	Singkat, padat, dan jelas
B	PEMANASAN : Joging, Statis (dari kepala sampai kaki)	15 mnt		Joging lap bskt 4x & dilanjut dgn pemanasan dinamis. Atlet berbaris sejajar dr side line lalu melakukan langkah lay-up sampai side line didpn, langkah kijang, lngkh defence.
C	LATIHAN INTI : -Passing, v-cut, shooting	20 mnt		Atlet di bagi 4 klp, atlet melakukan passing lalu v-cut minta bola lalu shooting.

	-Shooting	20 mnt		Atlet di bagi 4 klp, atlet yg membawa bola melakukan dribble lurus kedepan kemudian melakukan shooting di sudut samping ring. Lalu passing ke temannya.
	-Shooting	30 mnt		Atlet dibagi 2 klp, atlet berbaris di dpn end line. 1 atlet berada di bwh ring dan 1 nya lg di samping teman yg berbaris. Atlet melakukan shooting sbnyak 10x 2 set tiap posisinya, stlh shooting atlet bergantian brtgs dbwh ring & atlet yg dwh ring td geser kesamping & atlet yg di samping td msk kebarisan blkg utk mendapatkan giliran shooting (rotasi). Hal ini dilakukan sampai semua atlet kebagian menembak setelah itu baru pindah ke posisi berikutnya.
	- Game	15 mnt		-
D	PENUTUP : Pendinginan,Evaluasi.	15 mnt	-	-

SESI LATIHAN

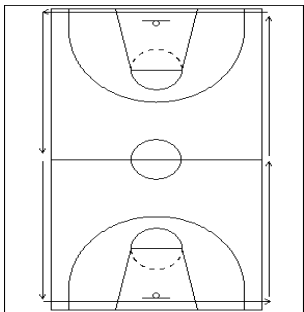
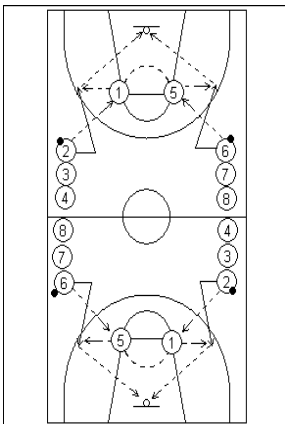
SESI	: 11
CABANG OLAHRAGA	: Bolabasket
WAKTU	: 120 menit
JUMLAH ATLET	: 16 Atlet
HARI/TGL	: Minggu, 28 Okt 2012
OBJEK PENELITIAN	: Tim Yuniior Bolabasket Yuso
JENIS KELAMIN	: Laki-laki
TEMPAT	: Lap.Bolabasket SMK N 1 Bantul
SASARAN LATIHAN	: Shooting dan Bermain
JENIS LATIHAN	: Drill Shoot
LAMA PROGRAM	: 16x pertemuan selama 1 bln
FREKUENSI	: 4x per minggu
INTENSITAS	: Tinggi
PERALATAN	: 1 lap.bolabasket, 8 bh bolabasket, peluit, jam tangan.

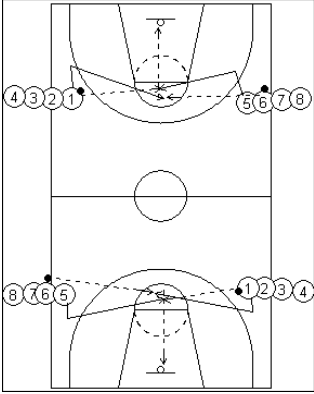
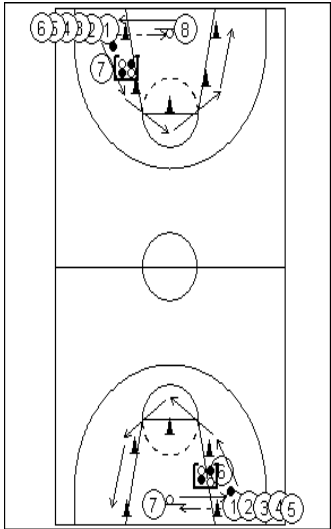
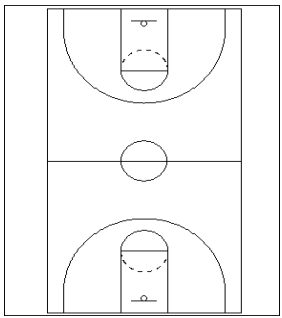
No	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
A	PENGANTAR : Baris,doa,penjelasan materi	5 mnt	XXXXXX XXXXXX C	Singkat, padat, dan jelas
B	PEMANASAN : Joging, Statis (dari kepala sampai kaki)	15 mnt		Joging lap bskt 4x Dan di lanjut dgn pemanasan statis ditengah lapangan dgn membentuk lingkaran besar
C	LATIHAN INTI : -Shooting	20 mnt		Atlet di bagi 4 klp, atlet melakukan L cut kea rah ring basket, lalu atlet yg membawa bola passing ke tengah dan melakukan L cut, lalu shooting.

	-Cross over, Shooting	20 mnt		Atlet dibagi 2 klp kanan-kiri, atlet melakukan pick cross over lalu diakhiri shoot kering basket.
	-Shooting	35 mnt		Atlet dibagi 2 klp, atlet berbaris di depan end line. 1 atlet berada di bawah ring dan 1 lainnya di samping teman yang berbaris. Atlet melakukan shooting sebanyak 15x 2 set tiap posisinya, setelah shooting atlet bergantian berbaris di bawah ring & atlet yang di bawah ring tadi geser ke samping & atlet yang di samping tadi masuk ke barisan belakang untuk mendapatkan giliran shooting (rotasi). Hal ini dilakukan sampai semua atlet kebagian menembak setelah itu baru pindah ke posisi berikutnya.
	- Game	10 mnt		-
D	PENUTUP : Pendinginan, Evaluasi.	15 mnt	-	-

SESI LATIHAN

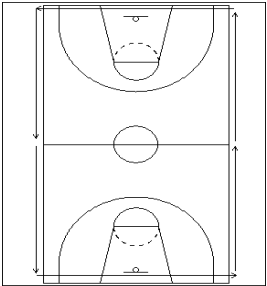
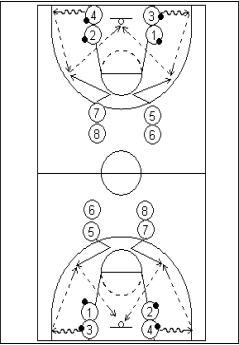
SESI : 12
 CABANG OLAHRAGA : Bolabasket
 WAKTU : 120 menit
 JUMLAH ATLET : 16 Atlet
 HARI/TGL : Selasa, 30 Okt 2012
 OBJEK PENELITIAN : Tim Yuniior Bolabasket Yuso
 JENIS KELAMIN : Laki-laki
 TEMPAT : Lap.Bolabasket SMK N 1 Bantul
 SASARAN LATIHAN : Shooting dan Bermain
 JENIS LATIHAN : Drill Shoot
 LAMA PROGRAM : 16x pertemuan selama 1 bln
 FREKUENSI : 4x per minggu
 INTENSITAS : Sedang
 PERALATAN : 1 lap.bolabasket, 8 bh bolabasket, peluit, jam tangan.

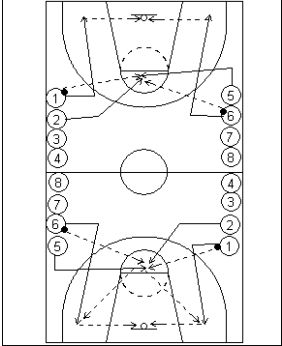
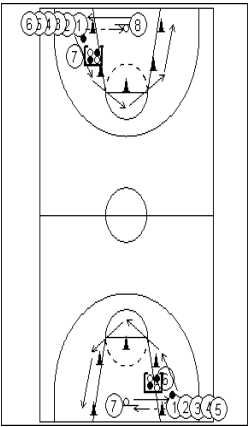
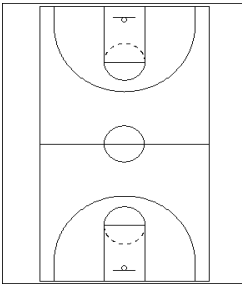
No	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
A	PENGANTAR : Baris,doa, penjelasan materi	5 mnt	XXXXXX XXXXXX C	Singkat, padat, dan jelas
B	PEMANASAN : Joging, Statis (dari kepala sampai kaki)	15 mnt		Joging lapangan basket 3x Dan di lanjut dgn pemanasan statis ditengah lapangan dgn membentuk lingkaran besar
C	LATIHAN INTI : -Passing (chest pass, bounce pass	20 mnt		Atlet di bagi 4 klp, atlet melakukan passing lalu V cut kearah ring basket, lalu atlet yg membawa bola passing ke ttemannya lalu shooting.

	- Shooting	20 mnt		<p>Atlet dibagi 4 klp, atlet melakukan v cut lari ke tengah area free throw dapat bola lalu melakukan shooting.</p>
		30 mnt		<p>Atlet dibagi 2 klp, atlet berbaris di depan end line. 1 atlet berada di bawah ring dan 1 lainnya di samping teman yang berbaris. Atlet melakukan shooting sebanyak 10 x 2 set tiap posisinya, setelah shooting atlet bergantian berbaris di bawah ring & atlet yang di bawah ring tidak geser ke samping & atlet yang di samping tidak masuk ke barisan belakang untuk mendapatkan giliran shooting (rotasi). Hal ini dilakukan sampai semua atlet kebagian menembak setelah itu baru pindah ke posisi berikutnya.</p>
	- Game	15 mnt		-
D	PENUTUP : Pendinginan, Evaluasi.	15 mnt	-	-

SESI LATIHAN

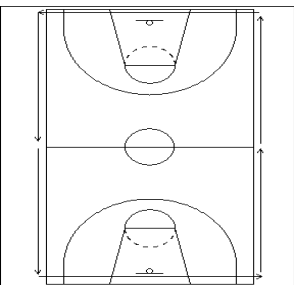
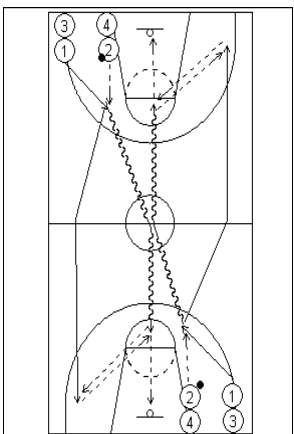
SESI : 13
 CABANG OLAHRAGA : Bolabasket
 WAKTU : 120 menit
 JUMLAH ATLET : 16 Atlet
 HARI/TGL : Rabu, 31 Okt 2012
 OBJEK PENELITIAN : Tim Yuniior Bolabasket Yuso
 JENIS KELAMIN : Laki-laki
 TEMPAT : Lap.Bolabasket SMK N 1 Bantul
 SASARAN LATIHAN : Passing, Dribble, Shooting dan Bermain
 JENIS LATIHAN : Basketball drill dan Drill Shoot
 LAMA PROGRAM : 16x pertemuan selama 1 bln
 FREKUENSI : 4x per minggu
 INTENSITAS : Tinggi
 PERALATAN : 1 lap.bolabasket, 8 bh bolabasket, peluit, jam tangan.

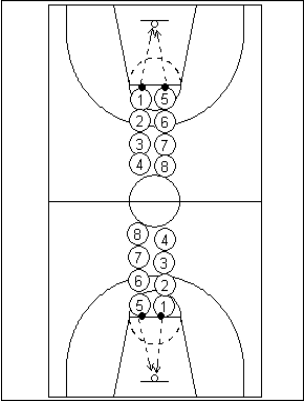
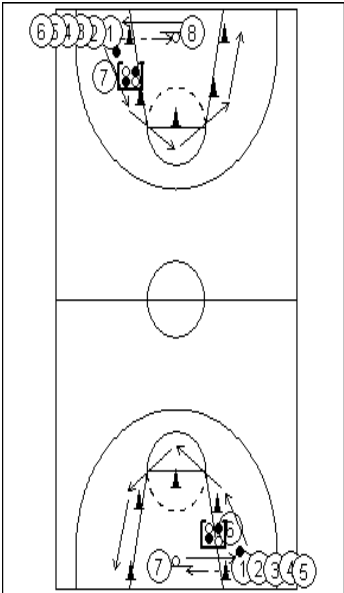
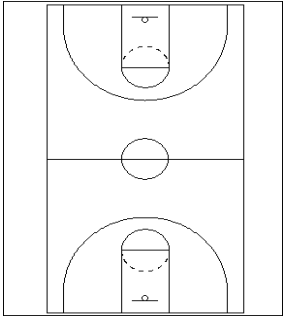
No	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
A	PENGANTAR : Baris,doa,penjelasan materi	5 mnt	XXXXXX XXXXXX C	Singkat, padat, dan jelas
B	PEMANASAN : Joging 4x lap bskt, Statis (dari kepala sampai kaki)	15 mnt		Joging lapangan basket 4x dan dilanjut dgn pemanasan statis ditengah lapangan dgn membentuk lingkaran besar.
C	LATIHAN INTI : -Passing silang (chest pass, bounce pass)	20 mnt		Atlet di bagi menjadi 8 klp, atlet melakukan v cut dan atlet yg membawa bola melakukan dribble dan passing pada teman yg melakukan v cut, lalu atlet yg menerima bola melakukan shooting.

	-L-cut, passing, shooting	20 mnt		Atlet di bagi 4 klp no5 melakukan L-cut lari ke tengah no 1 pass no1, no L-cut lari area 0 ⁰ lalu shooting. Hal ini di lakukan bergantian oleh semua atlet.
	-Shooting	30 mnt		Atlet dibg 2 klp, atlet berbaris di dpn end line. 1 atlet berada di bwh ring dan 1 nya lg di samping teman yg berbaris. Atlet melakukan shooting sbnyak 10x 2 set set tiap posisinya, stlh shooting atlet bergantian brtgs dbwh ring & atlet yg dwh ring td geser kesamping & atlet yg di samping td msk kebarisan blkg utk mendapatkan giliran shooting (rotasi). Hal ini dilakukan sampai semua atlet kebagian menembak setelah itu baru pindah ke posisi berikutnya.
	-Game	15 mnt		-
D	PENUTUP : Pendinginan,Evaluasi.	15 mnt	-	-

SESI LATIHAN

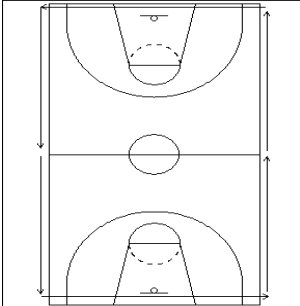
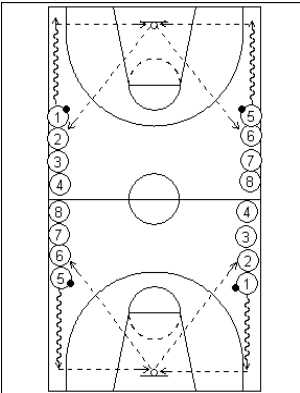
SESI : 14
 CABANG OLAHRAGA : Bolabasket
 WAKTU : 120 menit
 JUMLAH ATLET : 16 Atlet
 HARI/TGL : Jum'at, 2 Nov 2012
 OBJEK PENELITIAN : Tim Yuniior Bolabasket Yuso
 JENIS KELAMIN : Laki-laki
 TEMPAT : Lap.Bolabasket SMK N 1 Bantul
 SASARAN LATIHAN : Shooting dan Bermain
 JENIS LATIHAN : Drill Shoot
 LAMA PROGRAM : 16x pertemuan selama 1 bln
 FREKUENSI : 4x per minggu
 INTENSITAS : Tinggi
 PERALATAN : 1 lap.bolabasket, 8 bh bolabasket, peluit, jam tangan.

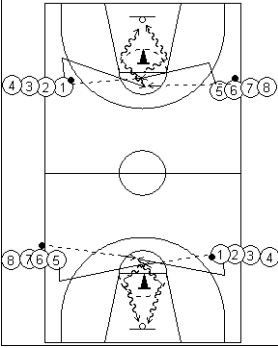
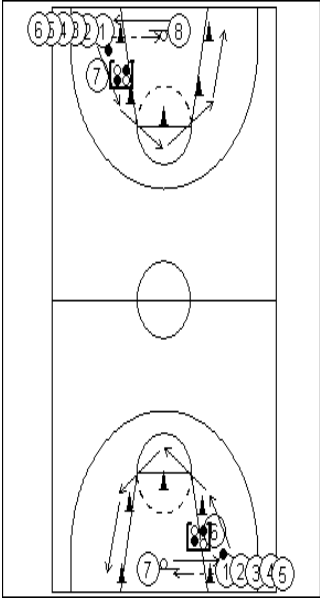
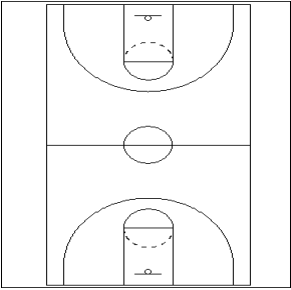
No	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
A	PENGANTAR : Baris,doa,penjelasan materi	5 mnt	XXXXXX XXXXXX C	Singkat, padat, dan jelas
B	PEMANASAN : Joging, Statis (dari kepala sampai kaki)	15 mnt		Joging lap bskt 4x & dilanjut dgn pemanasan dinamis. Atlet berbaris sejajar dr side line lalu melakukan langkah lay-up sampai side line didpn, langkah kijang, lngkh defence.
C	LATIHAN INTI : - Dribble, passing dan lay-up	20 mnt		Atlet di bagi 4klp , no 1 lari no 2 passing ke no1, no 2 sprint, lalu no1 dribble ke front cort free throw area No 1 passing ke no2, no 2 balik passing ke no1, no 1 melakukan shooting.

	<p>- Passing (chest pass, bounce pass)</p> <p>-Shooting</p> <p>- Game</p>	<p>20 mnt</p> <p>35 mnt</p> <p>10 mnt</p>	  	<p>Atlet di bagi 4 klp, atlet melakukan shooting free throw secara bergantian.</p> <p>Atlet dibagi 2 klp, atlet berbaris di depan end line. 1 atlet berada di bawah ring dan 1 lainnya di samping teman yang berbaris. Atlet melakukan shooting sebanyak 15x 2 set tiap posisinya, setelah shooting atlet bergantian barisan dengan bawah ring & atlet yang di bawah ring pindah ke samping & atlet yang di samping pindah masuk ke barisan belakang untuk mendapatkan giliran shooting (rotasi). Hal ini dilakukan sampai semua atlet kebagian menembak setelah itu baru pindah ke posisi berikutnya.</p> <p>-</p>
D	PENUTUP : Pendinginan,Evaluasi.	15 mnt	-	-

SESI LATIHAN

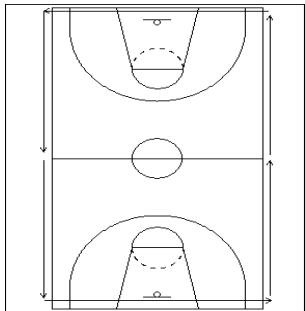
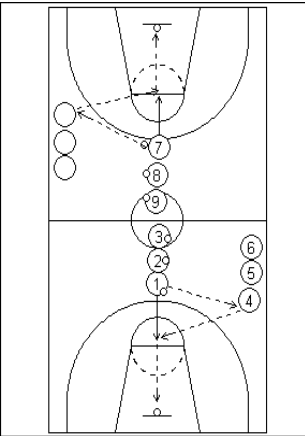
SESI : 15
CABANG OLAHRAGA : Bolabasket
WAKTU : 120 menit
JUMLAH ATLET : 16 Atlet
HARI/TGL : Minggu, 4 Nov 2012
OBJEK PENELITIAN : Tim Yuniior Bolabasket Yuso
JENIS KELAMIN : Laki-laki
TEMPAT : Lap.Bolabasket SMK N 1 Bantul
SASARAN LATIHAN : Shooting dan Bermain
JENIS LATIHAN : Drill Shoot
LAMA PROGRAM : 16x pertemuan selama 1 bln
FREKUENSI : 4x per minggu
INTENSITAS : Tinggi
PERALATAN : 1 lap.bolabasket, 8 bh bolabasket, peluit, cone, jam tangan.

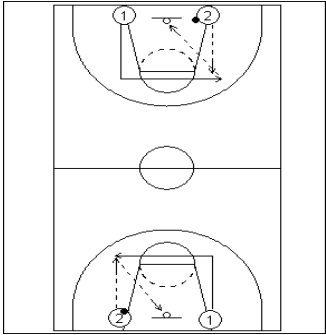
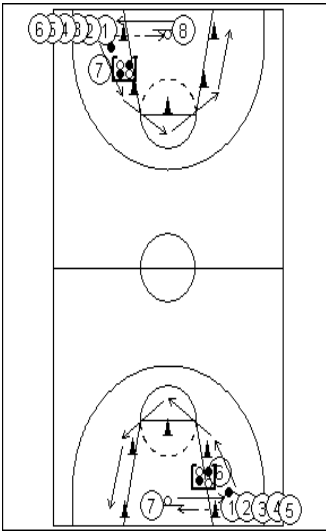
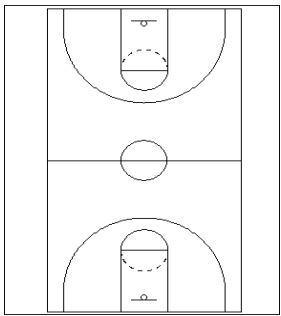
No	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
A	PENGANTAR : Baris,doa,penjelasan materi	5 mnt	XXXXXX XXXXXX C	Singkat, padat, dan jelas
B	PEMANASAN : Joging, Statis (dari kepala sampai kaki)	15 mnt		Joging lap bskt 4x Dan di lanjut dgn pemanasan statis ditengah lapangan dgn membentuk lingkaran besar
C	LATIHAN INTI : -Shooting	20 mnt		Atlet di bagi 4 klp, atlet yg membawa bola melakukan dribble lurus kedepan kemudian melakukan shooting di sudut samping ring. Lalu passing ke temannya.

	-v cut, passing, drive, under shoot	20 mnt		<p>Atlet di bagi 4 klp. No5 melakukan v-cut lalu lari ke area free throw no1 passing bola ke no2, no2 melakukan fake lalu drive under shoot. Hal ini di lakukan under shoot kanan dan kiri.</p>
	-Shooting	35 mnt		<p>Atlet dibagi 2 klp, atlet berbaris di depan end line. 1 atlet berada di bawah ring dan 1 lainnya di samping teman yg berbaris. Atlet melakukan shooting sebanyak 15 x 2 set tiap posisinya, setelah shooting atlet bergantian bergeser di bawah ring & atlet yg di bawah ring pindah geser ke samping & atlet yg di samping pindah masuk ke barisan belakang untuk mendapatkan giliran shooting (rotasi). Hal ini dilakukan sampai semua atlet kebagian menembak setelah itu baru pindah ke posisi berikutnya.</p>
	- Game	10 mnt		-
D	PENUTUP : Pendinginan,Evaluasi.	15 mnt	-	-

SESI LATIHAN

SESI : 16
 CABANG OLAHRAGA : Bolabasket
 WAKTU : 120 menit
 JUMLAH ATLET : 16 Atlet
 HARI/TGL : Selasa, 6 Nov 2012
 OBJEK PENELITIAN : Tim Yuniior Bolabasket Yuso
 JENIS KELAMIN : Laki-laki
 TEMPAT : Lap.Bolabasket SMK N 1 Bantul
 SASARAN LATIHAN : Shooting dan Bermain
 JENIS LATIHAN : Drill Shoot
 LAMA PROGRAM : 16x pertemuan selama 1 bln
 FREKUENSI : 4x per minggu
 INTENSITAS : Sedang
 PERALATAN : 1 lap.bolabasket, 8 bh bolabasket, peluit, cone, jam tangan.

No	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
A	PENGANTAR : Baris,doa, penjelasan materi	5 mnt	XXXXXX XXXXXX C	Singkat, padat, dan jelas
B	PEMANASAN : Joging, Statis (dari kepala sampai kaki)	15 mnt		Joging lapangan basket 3x Dan di lanjut dgn pemanasan statis ditengah lapangan dgn membentuk lingkaran besar
C	LATIHAN INTI : -Passing, Shooting	20 mnt		Atlet dibagi 2 klp. Atlet berbaris dicenter line & side line, atlet yg dicenterline semua memegang bola, secara serentak no1 & no7 passing bola pd atlet yg di side line, no1 & no7 lari ke-free throw lalu atlet yg di side line passing bola pd no1 & no7, no1 & no7 melakukan shooting & seterusnya.

	- Pssing, Shooting	20 mnt		<p>Atlet dibagi 4 klp, Atlet melakukan L cut, lalu atlet yg membawa bola melakukan passing, lalu atlet yg mendapat bola melakukan shooting. Hal ini dilakukan bergantian dan rotasi.</p>
		30 mnt		<p>Atlet dibagi 2 klp, atlet berbaris di dpn end line. 1 atlet berada di bwh ring dan 1 nya lg di samping teman yg berbaris. Atlet melakukan shooting sbnyak 10x 2 set tiap posisinya, stlh shooting atlet bergantian brtgs dbwh ring & atlet yg dwh ring td geser kesamping & atlet yg di samping td msk kebarisan blkg utk mendapatkan giliran shooting (rotasi). Hal ini dilakukan sampai semua atlet kebagian menembak setelah itu baru pindah ke posisi berikutnya.</p>
	- Game	15 mnt		-
D	PENUTUP : Pendinginan,Evaluasi.	15 mnt	-	-